A

NATIVE DOCTOR

Compiled from several Medical works.

BY

RUNCHODLAL VITHALDASS.

1879.

एक देशी वैद.

વૈદક સંબંધી પુસ્તકોના આધાર ઉપરથી રચી છપાવી
પ્રગટ કરનાર

रणछोडलाल विठ्ठलदास.

સને ૧૮૭૯—સંવત ૧૯૩૫

मूल छ आना. Price six Annas.

અમદાવાદ:

ખાડિયામાં અમરતલાલના મહાદેવમાં 'હિતેચ્છુ'
પ્રેસમાં પટેલ જેશંગ મૂળજીએ છાપ્યો.

પ્રસ્તાવના

આ નાનો દેશી વૈદ અમારાં પ્રગટ કરેલાં વૈદક સંબંધી પુસ્તકોનો આધાર લેઇ એ ઉપરથી તથા બીજાં પુસ્તકો અને ચોપાન્યાં વિગેરે વાંચી તેમાંથી સાર લેઇ બનાવ્યો છે. રોગની દવાઓ અસલ પુસ્તકો પ્રમાણેજ દાખલ કરેલી છે તોપણ દરેક જણે પોતાની પક્કી ખાત્રી કરી ઉપાયો કરવા. ઘણી ખરી દવાઓ જાણીતી છે એટલે તેનાં ગુણો ઘણા ખરાના જાણવામાં હશેજ. રોગીને તેની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દવા આપવી. ગામડામાં આ પુસ્તકનો વધારે ઉપયોગ થશે. મોટાં ગામો કે શહેરમાં સરકારી હૉસ્પિતાલો અને ડિસ્પેનસરીઓ હોયછે, તેથી ત્યાંના લોકોને કાબેલ ડાકતરોની દવા તેમજ સંલાહ મળી શકે છે.

दोहरा.

दुरस्त तनने राखवा, मितहारी सहु थाओ;
आ लोके इश्वर भजी, वेगे वैकुंठ जाओ. १

सुखथी सोनी सांभरे, दुखथी इश्वर सोय;
रोगे वैद बोलावीने, दवा करे सौ कोय. २

R. V. S.

ભાગ પહેલો.

૧ દેશી વૈદનું ભાષણ.

આ વૈદ એક દિવસે પોતાના દવાખાનામાં દવા લેવા આવનાર રોગીઓની આગળ નીચે મુજબ ભાષણ કર્યું.

ભાઇઓ દરેક માણસનો ખાસ ધર્મ છે કે, તેણે પોતાનું શરીર સાજું રહે તેવી રીતે ચાલવું. ઘણાં ખરાં દરદો માણસોને પોતાની ભૂલથીજ થાય છે. ખાવા પીવામાં બેઅંદાજો, સુઘડતાની ખામી, હવાની અસ્વચ્છતા, વિગેરે કારણોથી માણસોને દરદો લાગુ પડે છે. જો માણસ બરાબર નિયમસર રહે, તો તેના શરીરને ઇજા આવવાની નહીં. અને તે લાંબી ઉમ્મર ભોગવવાનો. ભાઇઓ તમારે ઘરબાર સાફ સુફ રાખવાં, ખુલ્લી હવામાં દરરોજ હરવું ફરવું, લુગડાં લતાં ચોખાં પહેરવાં, સાબુચોળી દરરોજ નહાવું, અફીણ, દારૂ, તાડી, ભાંગ, ગાંજો એવી એવી કેફી વસ્તુઓ પીવી નહીં. તેમજ તંબાકુ પીવી, સુંઘવી, કે ખાવી નહીં. ખોરાક પુરતો અને પુષ્ટી કારક લેવો. પાણી બરાબર ગળીને સ્વચ્છ કરી પીવું. બંધકોશ પડવા દેવો નહીં. અતીશે ચીંતા કરવી નહીં. મનને સદા આનંદમાં રાખવું. એ રીતે ચાલશો તો તમે સદા સુખી રહી લાંબી ઉમ્મર ભોગવશો. આ જે દરદો તમને લાગુ પડયાં છે. તે તમારી ઉપરની બાબતોમાં કસુર થવાથી થયાં છે. દવા લેઇ

દરદોને મટાડવા, તે કરતાં દરદો નજ થાય, એ રીતે ચાલવું એમાં કેટલું સારૂં છે. તમે શરીર સાચવવા જેટલી ખામી કરોછો, તેટલો તમે ઇશ્વરી કોપ પોતા તરફ ખેંચી લ્યોછો. અને તેથી તમને રોગ રૂપી શિક્ષા ઇશ્વર કરેછે. તેણે તમને આવું દેદિપ્યમાન શરીર બક્ષિશ કરયું તે ખાસ મતલબ માટે આપ્યુંછે. તમે પોતે પોતાની ખાતર પણ બરાબર સંભાળ લેઈ શકતા નથી એ નવાઇ જેવું છે. ઇશ્વર પરમદયાળુ છે, તેથી તે ક્ષમા કરે છે. તેમ છતાં તમે તેનો દિવસમાં કેટલીવાર ઉપકાર માની તેનું સ્મરણ કરો છો? મારી ટુંકામાં કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે, તમારે આ સંસારમાં ખરૂં સુખ ભોગવી, પરલોકમાં અનંત કાળનું સુખ ભોગવવા જવું હોય તો, આ દુનીઆમાં શરીર નિરોગી રહે તેવી રીતે ચાલી તનમનથી ઇશ્વર સ્મરણ કરો, એટલે એ બંને સુખો આપો આપ તમને પ્રાપ્ત થશે. વળી જો તમે નીચેના કાયદા બરાબર પાળશો તો મારા જેવા વૈદની તો શું પણ મોટા અફલાતુન વૈદની પણ તમારે કદાપિ જરૂર પડશે નહીં. એવું એક નામીચો પ્રાચીન વૈદ કહી ગયો છે.

ચામડી સાફ, માથુ ઠંડુ અને હોજરી બરાબર રાખજો. પછી વૈદોની એક તલભાર પણ દરકાર રાખતા નહીં. જે કાંઈ પણ દરદો ઉત્પન્ન થાયછે, તે એ કાયદા માંહેની એક પણ બાબત તોડવાથી થાય છે. પગ ભીના રાખ્યા હોયતો સલેખમ અને બીજાં છાતીના દરદો થઇ

આવે છે. જો ચામડી સાફ રાખી નહીં હોય તો કુદરતી દરવાજો બંધ પડી જાય છે. અને અંદર કીચડ એકઠો થાય છે. હોજરી એ કુદરતી રસોડું છે. તેમાં ખોરાકનું પ્રમાણ અને ખુબી બરાબર નહીં હોય તો માંથુ કંઈ કદી પણ રહે નહીં, અને ખાણું બરાબર પચ્યા વગર તનદુરસ્તી જળવાઈ શકાતી નથી. એ સઘળાને ખબર છે. એટલા માટે દરદ થાય, અને પછી તેનો ઉપાય સોધવા જાય, તેને બદલે દરદ નહીં થાય, એવો બંદોબસ્ત લોકો રાખે તો વૈદોનું કેટલું થોડું કામ પડે!

આ ચોપડીમાં હું તમારે માટે સંબાણથી તનદુરસ્તી જાળવવા સંબંધી બાબત લખ્યા પછી ખાધા પીધામાં આવતી ઘણીક ચીજોના ગુણ અવગુણ દર્શાવીશ, અને પછી રોગના ઉપાયો પણ બતાવીશ. પછી છેવટ જે કાંઈ તમને ઉપયોગી હશે તે બાબતો પણ લખીશ, માટે તમારે ખુબ લક્ષ રાખી તેનો અભ્યાશ કરવો. એટલે તમે એકદમ કદાપી દરદના પંજામાં આવી નહીં ફસો. એટલું કહી આ ભાષણ પુરૂં કરૂં છું.

૨ वैदनुं काम शुं छे?

દરદોનો સઘળો ઈલાજ કાંઈ વૈદના હાથમાં નથી. શરીરના સાંચામાં બીગાડ થયો તો શરીર સાંચો પોતેજ તેમાં સુધારો કરવા મંડી જાય છે. દરદ અને રોગનો ઉપાય સઘળો કુદરતના હાથમાં છે. એક દરદ લાગુ પડતાંજ કુદરત તેનો ઉપાય કરેછે. વૈદ પોતાની દવાઓ

થી કુદરતને મદદ, સેહેલાઈ અને હિમ્મત આપે છે. તનદુરસ્ત હાલતમાં કુદરત શરીરને માત્ર જીવાડવાનું કામ કરે છે. દરદી હાલતમાં શરીરમાંથી દરદને બહાર કાઢવાનું, અને તેજ વખતે વળી શરીરને જીવતું રાખવાનું એવાં બમણાં કામ કુદરતને માથે આવી પડે છે. એ વેળા વૈદ દરદીને બચાવી લેવામાં દવાઓથી કુદરતને મદદ કરેછે. દવા એ પણ કુદરતના આપેલા ઉપાય છે, અને દવા શરીરમાં જવા પછી કુદરત પોતેજ તે ઉપર સઘળી ક્રિયા કરે છે.

ત્યારે હવે વૈદનું કામ ફકત એટલુંજ છે કે, દરદી હાલતમાં શરીરને જીવાડવા માટે કુદરતને જે બહારના ઉપાયો જોઇએ તે પુરા પાડવા. તે ઉપાયો જગકર્તા ઇશ્વરે આપણી આસપાસ દુનીઆમાં જથાબંધ પૂરા પાડેલાછે. તે ઉપાયો ઉપર અમલ કરવાનું કામ કુદરતના હાથમાં છે. પણ કુદરત કદી વિશ્વાસઘાત કરતી નથી. આપણે શરીરમાં પહોંચાડેલી દવાઓથી કુદરત પોતાનું કામ કર્યા વગર રહેતી નથી. તે ફકત એટલુંજ માગેછે કે તમે શરીરમાં જે દવાઓ પહોંચાડો તે લાગુ પડતી દવા જોઇએ. જે ઉપાય પહોંચાડો તે ખરો ઉપાય જોઇએ. જો તમે ખરો ઉપાય મોકલો તો કુદરત તેમાં ખચીત ફતેહ મેળવવાની, અને તે માણસનો જીવ ઉગારવાની, એ નક્કી જાણજો. વૈદ એ પાકી રીતે વૈદુ શીખેલો હોવો જોઇએ. ઊંટવૈદનું અહીં કામ નથી, એ તો ખુદ કુદરત એટલે પરમેશ્વર સાથે કામ પાડવાનુંછે. કુદરત

કદી વિશ્વાસઘાત કરતી નથી. ત્યારે તેની સાથે કામ પાડનારો માણસ પણ વિશ્વાસઘાત કરનારો નહીં જોઇએ. શીખેલા વૈદનું કામ ત્રણ તરેહનું છે. ૧ લું દુખ દરદને બરાબર પારખવું. ૨ જું તે દુખ દરદની ખાશીઅત, તેનો માર્ગ, તેની મુદત, ઇત્યાદિ જ્ઞાનથી તૈયાર થઇ રહેવું. અને ૩ જું તે દુખ દરદોના લાગુ પડતાજ ઉપાયો શરીરમાં કુદરતની મદદને માટે યોજના કરવા.

વૈદનું કામ દવા આપવાનું છે. અને વળી નહીં પણ આપવાનું છે. દવા આપવાની મતલબ દરદોને મટાડવાની છે. પણ વળી દવાથી માણસ મરણ પણ પામે છે. દવા ક્યારે આપવી તે શીખવું જેટલું અગત્યનું છે, તેના કરતાં દવા ક્યારે નહીં આપવી એ શીખવું વધારે અગત્યનું છે. દરદીને દવા આપવાથી જેટલો ફાયદો થાયછે તેના કરતાં ઘણીવાર દવા નહીં આપવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. ઉપરા ઉપરી દવાઓ આપ્યાથી, અને ગોળી, પાક, ને ગુંદરોથી પેટ ભરવાથી માણસને નુકશાન થાયછે. પણ ઘણાંક દરદોમાં દવા નહીં આપવાથી વધારે ગુણ થાયછે. વૈદ થયા એટલે દવા આપવીજ જોઇએ એવું કાંઇ નથી. તેનું કામ દવા કરવાનુંજ નથી. પણ કુદરતને મદદ કરવી એ તેનું મોટું કામ છે. એ માટે કોઇ વાર દવા જોઇએ છીએ. અને કોઇ વાર નથી જોઇતી.

બધાં માણસો કાંઇ દવા કરતાં નથી, અને દવા કીધા વગર સાજાં થાયછે. બીચારાં જાનવરો ક્યાં દવા કરવા

જાયછે! અને તોપણ તેઓ ઘણી વખત થોડા દીવસમાં સાજાં થઇ જાયછે. એટલા માટે દરદ થતાંવાંતજ ચાંપતી દવા કરવી નહીં, અથવા દરદીને દવા વગર નાંખી મુકવો એ ઘણું ધાસ્તી ભરેલું છે. દરદો પોતાની મેળે નીકળી જાયછે ખરાં, પણ તેટલી વખતમાં દરદી નબળો સબળો હોયતો મરી જાયછે. દવા લીધા વગર દરદની મુદત સુધી તેનાથી જીવાતું નથી.

હોમીઓ પાઠી નામની વિદ્યાના વૈદોની કેટલાક લોકો દવા કરેછે, તે એક જાતની ઠગબાજીછે. અને તોપણ તેથી દરદો સાજાં થાયછે. એ વૈદો દવા આપેછે, પણ તે નામની હોયછે. આપણા સાધારણ વૈદો જે દવા આપેછે, તેજ દવા તેના હજારમા કે લાખમા ભાગથી સારૂં કરેછે, એવું દેખાડવાની એ વૈદોની વિદ્યાછે. તેઓ દવાની હજારમી કરચ આપેછે, અને બાકીનું પાણી અથવા મીઠાં વસાણાં હોયછે. હવે એક ગ્રેનના એક હજારમા કે દશ હજારમા ભાગ જેટલી કરચમાં દવા તો માત્ર નામનીજ હોયછે. ત્યારે તે નામની દવા આપેલી તે નહીં આપ્યાના શરખી છે. તોપણ આવી "દવા"થી દરદી ચોકસ મુદતે સાજો થાયછે. એ જાતની દવામાં ત્રણ ચાર કારણો અસર પેદા કરેછે. એકતો એકે દરદ પોતેજ પોતાનો માર્ગ પૂરો કરેછે. બીજું એકે તે વખતે બીજી દવાઓથી દરદીનું દુઃખ વધારવામાં આવતું નથી. ત્રીજું કારણ એકે દરદીના જીવને ધીરજ હોય છે કે, હું બરાબર દવા કરૂંછું. એવી ધીરજ તથા વિ-

શ્વાસ તેને શાંત રાખેછે. અને દરદની બાબતમાં વૈદ ઉપર તથા દવા ઉપર વિશ્વાસ રાખવો એ સારૂં કરવા માટે અત્યંત જરૂરનુંછે. પણ ભય ભરેલાં દરદોમા આ જાતના વૈદોની વિદ્યા ચાલી શકતી નથી. જેમકે "ટાઈફોઈડ" તાવ આવતો હોય તે વખતે દરદીને કાંઈજ નહીં, પણ ૨૧ દિવસ સુધી ટકવી રાખવાની જરૂર હોયછે. એટલા વખત ખાંડી, દુધ, અને હુંશીઆરી આપનારા તેજાનાઓમાંથી દવા બનાવવી પડેછે. એવે વખતે જો લાખમા ભાગ આપવા બેસે તો દરદી મર્ણ પામે.

३. तन दुरस्ती जाळवनारुं शेहेर केवुं जोइए?

મોટાં શેહેરમાં ઘરો છુટાં બાંધવાં જોઇએ, દરેક ઘરની વચ્ચે ચારે તરફ ખાલી જગા રાખવી જોઇએ. ઘરો ઘણાં ઊંચાં નહી જોઇએ. બેઠી બાંધણીનાં નાનાં ઘરો હોય તે ઠીક, કે તેથી પાછવાડેના મોટા વિસ્તાર સુધી કોઇ પણ મેહેલ્લાની હવા બંધ થાય નહી. મેહેલ્લાઓ પોહોળા બાંધવા જોઇએ. તેમા બંને બાજુઓએ ઝાડો રોપવા જોઇએ. ઝાડો તનદુરસ્તી વધારે છે, અને હવાની ભીનાશનું સમતોલપણું જાળવે છે; છાંયડો કરેછે, અને ઘરોનું રક્ષણ કરે છે. મેહેલ્લાઓને છેડે મોટા ચકલા કરી ત્યાં બાગ બનાવવા જોઇએ. ધંધા રોજગારના મકાનો, જુદી રીતે બાંધેલાં ચાહે.બ-

જારો, કચેરીઓ, વખારો, ઇત્યાદિને માટે મોટી ઊંચી ઇમારતો ચાલી શકે, કે જેમાં ઘડીભર અંધારૂં પડે અને હવા બંધ થાય તો ચાલે. પણ રેહેવાનાં ઘરોવાળો શેહેરનો ભાગ ખુલ્લો, ઉઘાડો, છાંયડાવાળો, અને તાજી હવાવાળો, અવશ્ય કરીને હોવો જોઇએ. વરસાદનું પાણી જવાની બરાબર ગોઠવણ કરેલી હોવી જોઇએ. આવી બાબતો ધ્યાનમાં રાખી, બાંધેલું શેહેર તનદુરસ્તી જાળવે છે. માટે તેવા શેહેરમાં વસવું બેહેતર છે. નહીં તો મોટા શેહેરમાં ઉપરની બાબતોની સંભાળ ન રાખી ને બાંધેલાં ઘીચ ઘરો, અને તેમાં મધમાંખીની પેઠે ઉભરાઇ જતી વસ્તી, અને તેઓથી થતી ગંદકીથી શેહેરની હવા બગડી રોગો પેદા થાય છે. આથી શેહેરમાં વસવા કરતાં ગામડામાં વસવું સારૂં કે જ્યાં જુજ વસ્તી હોવાથી હવામાં બીગાડ થતો નથી, અને કદાપિ થાય છે તો આશપાશની ખુલ્લી ને તાજી હવાથી એ બીગાડ દુર થાય છે.

૪ तनदुरस्ती जाळवनारुं घर केवुं जोइए ?

રેહેવાના ઘર ઉપર તનદુરસ્તીનો મોટો આધાર છે. માટે તે સંભાળથી અને તજવીજથી પસંદ કરવું જોઇએ. દરેક ઘરમાં સામ સામાં બારી બારણાં, રસોડામાંથી ધુમાડો જવાની ગોઠવણ, ઘરની વચમાં ચોક, આવતા પવનથી ઉલટી બાજુએ જાજરૂ, ઘરથી ઇલાયદી મોરીઓ, એટલાં સાધન તો કેવળ જરૂરનાં છે. તેમજ

વળી કાચની તથા ફરેડીની બારીઓ, બારીઓને મ-
ચાળેનાં ચોકઠાં, અજવાળાની તિરકસો, એ પણ દરેક
ઘરમાં નહીં ચાલે તેવાં અવશ્યનાં છે. પાણીનો નળ
અથવા કુવો વાડાથી દૂર જોઇએ. જાજરૂનો વાસ ઘરમાં
આવે તેની બાજુએ તે નહીં હોવું જોઇએ. તથા દ-
રેક રેહેવાશીને ઓછામાં ઓછી ૧૫ ઘનફુટ જગા મળે
તેટલી સગવડનું દરએક ઘર હોવું જોઇએ. આથી ઉલટી
રીતે બાંધેલું ઘર ખચીત દુઃખ પેદા કરે છે. ઝાડ, પાન
ઉગેલી ફળવંત જમીન, જ્યાં હવા ખુલ્લી હોય, પશ્ચિમ
તરફ ઘરનું દ્વાર હોય, ઝાડોથી ઘર ઉપર છાંયડો થતો હોય
પણ હવા બંધ થતી નહોય, જમીન સુકી હોય, ફરતો બાગ,
ચોક, કે બીજી ખાલી જગા હોય તેવી જગામાં એક નાનું ઘર
મોટા મેહેલની ગરજ સારેછે. ઝાડોથી હવામાંનો બગાડ
દૂર થાયછે. માટે ઝાડોની અગત્ય આપણા લોકોએ ભૂલી
જવી નહીં જોઇએ. ઘોડાના તબેલા, ગાય ઢોરને રા-
ખવાના વાડા, પવનથી ઉલટી બાજુએ બાંધવા જો-
ઇએ. પવન ત્યાં થઇને આપણને મળે તેમ નહીં, પણ
પવન આપણા ઉપર થઇને ત્યાં જાય અને પવન સાથે
તેની ગલીચી જતી રહે તેવી ગોઠવણ રાખવી જોઇએ.
ઘરોને લગતા જે કાયદા છે, તે ગરીબોનાં ઝુંપડાને પણ
લાગુ પડે છે. પણ પાકાં ઘરોમાં વસનારાઓએ ઉંચી
જગામાં અને માળ વાળાં ઘરો પસંદ કરવાં જોઇએ.
ઘરોમાં અજવાળું દાખલ કરવાને બારી બારણાં કરતાં
છાપરાનાં બાખારાં (વેન્ટીલેટરો) વધારે ઉપયોગીછે. તી-

રકસ અને ગોખલાથી મધ્યમ અજવાળું ઘરમાં આવેછે. અને આંખને દીપાવનારો તાપ અટકાવી શકાય છે. ઘરની ભીંતો અને છત દર ત્રણ મહીને ચુનાથી ધોળાવવી જોઇએ. ઘરનો સરસામાન વખતે વખત, ભીણ અને કરપેનટાઇનથી સાફ રાખવો જોઇએ. એ બંને વસ્તુઓ હવા સાફ કરવામાં ઉપયોગી ગણાયછે. એક નાનો બાગ દરેક ઘર સાથે જરૂરનો છે, પણ બાગને ઝાડી બનાવી દેવી નહીં જોઇએ. આ સરવે સંભાળ વિનાના એક ઘરમાં રહેવું એ દુઃખ દરદોના પંજામાં વસવા બરાબર છે. તનદુરસ્તી જાળવવા માટે ઉપર મુજબ બાંધેલું ઘર પસંદ કરવું જોઇએ.

५ लांबी उम्मर जीववा विशे.

માણસ ૧૫૦ વરસ સુધી જીવી શકેછે. એવું અનુભવથી સાબીત થયુંછે. ટુંક ઉંમરમાં મરણ પામેછે. તેનાં બે કારણોછે. એક અકસ્માત્ અને બીજું દરદ, જીંદગીનો મોટો આધાર બે ચીજો ઉપર છે. તે એકે શરીરના ભાગો અને જીવ શકિત. શરીરના ભાગો તનદુરસ્ત હોય અને જીવ શકિતનો સારો જથો રહેતો જીંદગી લાંબી થાય. શરીરના ભાગોને તનદુરસ્ત રાખનાર પુષ્ટિક ખોરાકછે. અને જીવ શકિતને ઉત્તેજન આપનાર રોશની, ગરમી, અને હવાછે. તનદુરસ્ત હાલત રહેવાને ચોખી હવાની જરૂર છે. જીંદગી એક દીવાની માફક છે. જ્યાં સુધી તેલ પુરતું મળેછે ત્યાંસુધી તે દીવો બળેછે. અને તેલ

થઈ રહ્યું કે દીવો ગુલ થઈ જાયછે. તેમ શરીરમાં ચાલુ ઘસારો થાયછે, અને પાછી પુરણી પણ થાય છે. બાળ પણામાં ઘસારો થોડો અને પુરણી વધારેછે તેથી બાળક મોટું થાયછે. ભરજુવાનીમાં ઘસારો પુરણી એક સરખી રહેછે. પણ જ્યારે ઘસારો વધે છે, અને પુરણી પાછી બરાબર ચાલતી નથી, ત્યારે ઘરડપણુ આવે છે, અને છેલ્લે મરણ થાયછે. જે લોકો ઘણી મોજમજામાં પડેછે, તેઓ જલદી ઘરડા થઈ જાયછે. માણસમાં હાલ ચાલથી ચાલુ ઘસારો થાય છે, તેને ખોરાકથી અને હવા રોશનીથી પુરણી થાયછે. માણસમાં ઘસારો કેટલો થાય છે, તેનો ખ્યાલ તેના દીલની હાલચાલ ઉપરથી માલમ પડેછે. દીલ એક દહાડામાં એક લાખ વખત હાલેછે, અને એક વરસમાં ત્રણકરોડ ને પાસઠલાખ વખત હાલે છે. વધતા ઓછા હાલવા ઉપર જીંદગી લાંબી ટુંકી થાયછે. ફીકર, લોભ, અને એવાં બીજાં કારણોથી જીવ શક્તિને ઘસારો વધતો થાય છે તેથી જીંદગી ટુંકી થાયછે. જેની પાચન શક્તિ સારી, જે ભૂખથી ખાય, ને ખાધેલું લાગે નહી; અને ખાધા પછી સુસ્ત થાય નહીં, જેની પોહોળી છાતી, અને જોરાવર ફેફસાં જેથી દમ ઘણોવાર દાબી શકે, જેની નાડી હળવેથી બરાબર ચાલે, જેનો મીજાજ સારો, જેને ગુસ્સો નહીં, અને જેના શરીરનો હરકોઈ ભાગ નબળો હોય નહીં, તે લાંબી જીંદગી કાઢે છે. અમરત પાણી, સોનાનો અરગ, અને મારેલી ધાતુઓ વીગેરે દવાઓ ગરમ છે, તેથી થોડીવાર તે જીવ શ-

કિતને ઉશ્કેરે છે, પણ એથી શરીરમાં ઘસારો વધેછે, અને શરીરને હાની પહોંચેછે. જીંદગી લાંબી કરવાની ખરેખરી ચાર રીતો છે, તે એકે (૧) જીવ શકિતનો પુરો વધારો કરવો. (૨) શરીરના બાંધાને પુરતું જોર આપવું. (૩) અંદાજસર ઘસારો રાખવો અને (૪) શરીર મધ્યે પુરતી પુરણી કરવી. એ સઘળી રીતો સાથે કામે લગાડવી જરૂરછે. કેમકે એક રીત કદી પણ કામ કરી શકિત નથી. સઘળાં મરણો દરદ અથવા અકસ્માતથી થાય છે. કોઇપણ મરણ કુદરતી થતું નથી. માણસની પોતાની ભુલથી દરદો થાય છે, અથવા તેની ખામીથી ઉપાયો થતા નથી, એ ભુલ તેના અજ્ઞાન પણાને લીધે હોયછે. માટે માણસોએ પોતાની જીંદગીના રક્ષણ માટે ખૂબ કાળજી રાખી તે જાળવવાના ઉપાયોથી સંપૂર્ણ રીતે વાકેફ થવું જોઇએ.

૬ લાંબી ઉમ્મર થવાનાં કારણો.

૧ માબાપથી ઉતરેલો શરીરનો સારો બાંધો. ૨. સાવચેત શરીરની મેહેનત. ૩ ચાલાક અને મેહેનતું જુવાની. ૪ જુવાનીમાં જલદીથી પરણવાની પરહેજ. ૫ સુખી પરણેલી જીંદગી. ૬ સારી ઉંઘ. ૭ શરીરની કસરત. ૮ ચોખ્ખી અને ખુલ્લી હવા, ખુશ ગરમી. ૯ ગામડામાં રહેવાસ. ૧૦ મુસાફરી. ૧૧ શરીરની સફાઇ. ૧૨ ખાવા પીવામાં અંદાજો, દાંતનો બચાવ. ૧૩ મનનું શાંતપણું અને ખુશી. ૧૪ ખરી જીંદગી. ૧૫ મન અને ઇંદ્રીનું ખુશ રી-

ઝવવું. ૧૬ દરદનો અટકાવ અને યોગ્ય ઉપાય. ૧૭ એકાએક મોતથી બચાવ. ૧૮ ઘરડપણમાં સંભાળ. ૧૯ તન અને મનની કેળવણી.

૭ जींदगी टुंकी थवानां कारणेा.

૧ નાનપણમાં નાજુકીથી ઉધારવાની રીત. ૨ નવું જુવાનીમાં શરીરની ઘણી મેહેનત. ૩ મનની હદથી જાદે મેહેનત. ૪ દરદો અને તેને સારાં કરવામાં બેસમજ. ૫ ખરાબ હવા. ૬ ખાધાપીધામાં બેઅંદાજી. ૭ મનના જુસ્સા અને હવસો. ૮ મોતની બીક. ૯ આળસાઈ. ૧૦ તરેહવાર ખ્યાલ. ૧૧ ઝેર, ઉડતા ઝેરી રોગો. ૧૨ જુવાનીમાં ઘરડપણ.

૮ लांबा आवरदा.

જેઓ લાંબી ઉમ્મર સુધી જીવ્યાછે, તેમની ચાલવાની રીત તરફ જોતાં તેઓ જુવાનીમાં શરીરની કશરત સારી રીતે કરતા, સાદો ખોરાક ખાતા, પાણીસીવાય બીજી કેફી વસ્તુને ધીક્કારતા, તેઓ સવારમાં વહેલા ઊઠતા, રાત્રે ઘણા મોડા સુતા નહી, ખુલ્લી હવામાં હમેશ ફરતા, તનદુરસ્તી જાળવવાને માટે તેઓ ખુબ ચોકશી રાખતા. વિલાયતમાં સો વરસની ઉમરનાં ઘણાં માણસોની નોંધ થએલીછે, પણ આપણા દેશમાં તેની નોંધ લેવાનો ચાલ નથી, જેઓએ લાંબા આવરદા ભોગવ્યા હતા તેઓની નોંધ નીચે પ્રમાણે

જુનાની વિદ્વાનો.		વિલાયતના માણસો.	
નામ.	ઉમ્મરનાં વર્ષ.	નામ.	ઉમરનાં વર્ષ.
ઝીનો	૧૦૨	ડોનકામરેાન	૧૩૦
ડીમોક્રેટીસ.	૧૦૪	જ્યોર્જ કીંગ	૧૩૦
પ્લેટો	૯૮	વિલ્યમસારપલી	૧૩૮
ગોરજીઆસ.	૧૦૭	ટામ્સ હોલસન.	૧૩૯
ઓગસ્ટસ	૭૫	લુઈ સાટરકો	૧૭૫

આ શિવાય બીજા ઘણાઓએ લાંબી જીંદગી ભોગવેલી છે, તે લખતાં લંબાણ થાય, માટે તેની નોંધ અત્રે આપી નથી, નમુના દાખલ થોડાંજ નામ આપ્યાંછે.

૯ ખુલ્લી હવાની જરુર.

चित विशे चोखी हवा, उपजावे अति चेन;
लोहीं स्वच्छ कर्या पछी, कापे कठणज खेन. १

૧ ખોરાક કરતાં ચોખ્ખી હવા આપણી જીંદગીને ઘણી જરૂર છે. ચોખ્ખી હવાનો લાભ આપણને સ્વચ્છ ઘરો, બાગ બગીચા, ને એવીજ બીજી હરવા ફરવાની ખુલ્લી જગાઓમાંથી મળે છે. એવી હવા દમમાં લીધાથી તે લોહીને સાફ કરે છે. અને તેથી કેટલીક જાતના દરદો થતાં નથી. વસ્તીવાળા ભાગોના લોકો ઘરની બહાર અને તેવીજ બીજી જગામાં કુદરતી હાજતો પુરી પાડેછે. તેથી હવા અસ્વચ્છ થાય છે. અને તે દમમાં ગયાથી રોગની ઉત્પત્તિ કરેછે. ખોરાક વગર તો માણસ એકાદ બે દિવસ લાંઘણ કરી શકે છે પરંતુ હ

વા વગર તો તેનાથી એક પળ પણ રહી શકાતું નથી. એવી એની ભારે અગત્યને લીધે આપણા જગકર્તા ઇશ્વરે એ અમુલ્ય વસ્તુ આપણી ચોતરફ વેરી મુકી છે.

નિર્મળ અને ચોખ્ખી હવાના ફાયદાથી આપણે અજાણ્યા નથી. કોઇ માણસ બેહોશ થઇ ગયો હોય છે તેને પંખો નાખીએ છીએ, તો તેને દમમાં લેવાને વધારે તાજી હવા મળવાથી તે હુંશિયાર થાય છે. સવારની ગુલાબી થંડી હવા શરીરને લાગ્યાથી શરીરમાં હુંશીઆરી આવે છે. અને જીવને આરામ થાય છે. ગાડીમાં અથવા પગે ચાલતાં, ફરવા નીકળીએ છીએ, ત્યારે અંગ કેવું હલકું અને તાજું થાય છે. એ સર્વે કોઇ જાણે છે. દરરોજ સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ગાઉ પોણો ગાઉ ફરવાથી ચોખ્ખી હવા દમમાં જાય છે, એથી લોહી સ્વચ્છ થાય છે, ઝાડાની કબજીઅત દૂર થાય છે. અને ઘણા રોગો થતા અટકે છે.

૧૦. पाणी अनें तेनो दवा तरीके उपयोग.

પાણી એ પ્રવાહિ પદાર્થ છે. તે ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન એ બે જૂદી જૂદી હવાઓની મેળવણીનું બનેલું છે. ખોરાક રાંધવામાં પાણીનો ખપ ઘણો પડે છે. નામાંકિત વિદ્વાન મોરહેડ કહેછે કે, આપણા શરીરમાં ત્રણ ચતુર્થાંશ એટલે પોણો ભાગ પાણી છે. અને દરરોજ અંગમાંથી આશરે પાંચથી તેસાત શેર સુધી પાણી, સઘળા રસ્તાઓની મદદથી બહાર પડે છે. ખોરાક પચવાને માટે તે પાણી જોવો પાતળો થવો જોઇએ. પાણીથી લોહી પાતળું રહેછે તેમાં ચાર ભાગ

પાણી અને પાંચમો ભાગ બીજી વસ્તુઓ છે. પાણીથી શરીરના સઘળા ભાગો અને સાંધાઓ નરમ રહે છે અને એમાં સઘળી ખગબ વસ્તુઓ પથરાઈ જઈ નળી વાટે બહાર પડે છે. બાળકના ઉપર ભાવ માટે ઇશ્વરે જે દુધ ઠેરવ્યું છે, તેમાં ૮૫ ભાગ પાણી છે.

વાસ્તે જરૂર છે કે, આપણે જે પાણી પીએ તે નિર્મળ ઝરાનું જોઇએ. સાધારણ પીવાના કામમાં ટાંકા અથવા કુવાનું પાણી ઠીક છે. પાણીમાં જો સડેલાં પાદડાં અને જીવ જંત હોય તો તે પીધાથી ઝાડો થઇ જાય, અને કોલેરા થાય. જે પાણીમાં ચુનાના ખારનો પટ ઘણો હોય, તે પીધાથી પેટ કબજ થાય છે પહાડ ઉપર રહેનારા લોકોના પીધામાં એ પાણી આવે છે, દક્ષિણ દેશના પાહાડી રહેવાશીઓના પીધામાં પાણીની અંદર એક જાતનો કીડો આવે છે, તેથી તેમને વાળાનું દરદ થાયછે.

પથ્થરના ઝરાનુ અથવા વરસાદનું ઝીલેલું પાણી સાણુંજ સારૂ છે તેથી ઊતરતું કુવાનું પાણી છે પણ કોઈ જગાનું ખરાબ ને પાલવાળું પાણી હોય તો તેને ગરમ કરી પછી લુગડે ગળી ઠંડું કરી પીવું જોઈએ. અથવા તે પાણીને કાચા પથરના કુંડામાં રેડી તેમાંથી બહાર ટપકે તે પાણી પીએ તો તેનો સઘળો અવગુણ મટી જાય છે અગર પાણીને ખુબ ઉકાળી એક જાડા કપડાથી ગળવું. પછી તેને માટલામાં ભરી રાતરે ઠારમાં ઠંડુ કરી પીવામાં લેવું. પાણી ઊકાળવાથી તેમાંના જીવ જંતુ મરી જાય છે તેથી પાણી સ્વચ્છ થઈ કશો અવગુણ કરતું નથી.

દવા तरीके पाणीनो उपयोग—દાઢ દુખતી હોય ત્યારે સેહેવાય તેવા ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી ઘણી વાર દરદ નરમ પડે છે. કોઈ કોઈ વાર ઠહાડું પાણી પણ એ દરદ નરમ પાડે છે. તાવવાળા માણસને માફકસર પાણી આપવું. તેને બરફનો ગાંગડો ચુસવા આપવાથી ઘણો આરામ થાય છે. ઉનું પાણી ઘણું પીધાથી ઉલટી થાય છે, તેથી ઉલટીની દવાઓ આપ્યા પછી દવાના મદદગાર તરીકે ગરમ પાણી પાવામાં આવે છે. સવારના પોહોરમાં ઉઠીને એક પવાલું ઠંડુ પાણી પીધાથી ઘણાખરાને જુલાબ લાગે છે. તનદુરસ્ત માણસે ઠંડા પાણીથી નહાવું સારૂં છે. કેમકે નાહ્યા પછી તેના શરીરમાં જલદીથી ગરમી પાછી આવે છે. ઠંડી હવા અને ઠંડુ પાણી હુંશિયારી લાવે છે. બેભાન થયેલા માણસના મોં ઉપર ઠંડુ પાણી થોડું જોરમાં છાંટ્યાથી તે પાછો હુંશિયાર ને સાવચેત થાય છે.

२१ खोराक विषे.

ખોરાક સાદો, ને સારી રીત રાંધેલો ખાવો જોઈએ તેને એળચીદાણા અને ગરમ મશાલાથી સ્વાદદાર નહીં કરવો, એ વિષે નિચેના નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા.

૧ ખોરાક ઝાડપાન અને અનાજ વિગેરેનો ખાવો. ૨ ભૂખ પ્રમાણે જમવું. ૩ બાંધેલે વખતે જમવું. ૪ દરેક જમણમાં ઘણી વાનીઓ ખાવી નહીં. ૫ દરેક વખતે જમવામાં જુદી જુદી વાનીઓ વાપરવી. ૬ જમતાં અને ત્યાર પછી તુરત પાણી પીવું નહીં. ૭ ખોરાક

બરાબર ચાવવો. ૮ જમતાં જમતાં કાંઈ રમુજી વાતો કરવી. ૯ થાકી ગયા પછી કાંઈ વિસામો અથવા આ-રામ લેઈ જમવું. ૧૦ ખાધા પછી જરા ફરીને સુવું, તરતજ બિછાનાપર જવું નહી. ૧૧ નબળા માણસોએ સવારમાં જરા પણ ખાઇને ફરવા જવું. ૧૨ દરેક જ-મણ વચ્ચે ઓછામાં ઓછા ચાર કલાક જવા દેવા.

શરીરમાં જે ચરબી છે, તે ઘી અને તેલમાંથી બને છે. માણસ જો જમણમાં ઘી અને તેલ થોડું લેતો શ-શરીરનો ગોળાકાર જતો રહે છે, અને શરીર સુકાઈ જાય છે.

१२ अजवाळानी अगत्य.

ખુલ્લી હવામાં ફર્યાથી બીજો ફાયદો એ છે કે, આ-પણાપર અજવાળાની પુરી રીતે અસર થાય છે, બંધી ખાનામાં જેઓ અજવાળા વગર પડી રહે છે, તેઓ-નો ચેહેરો કેવો કરમાએલો દીસે છે! બાળકોના ઉપર ભાવ માટે તેમના ઉપર રોશનીની પુરતી અશર થવી જોઇએ. જે લોકોમાં આખું શરીર ખુલ્લી હવા અને અજવાળામાં રહેછે, તેઓમાં બદ શિકલ માણસો થોડાં માલમ પડે છે, તેઓ ઘણાંખરાં સીધાં અને જોરાવર બાંધાનાં હોય છે.

આજારી માણસને ખુલ્લી હવાની તેમજ રોશનીની જ રૂર છે. પણ આપણા લોકની માઠી ટેવથી બારી બારણાં સઘળાં બંધ કરવાથી તેને બેમાંથી એકેનો ફાયદો મળ-તો નથી.

१३ अंगनी कसरत.

શરીરનું કૈાવત જારી રેહેવા માટે કસરત કરવાની જરૂર છે, પણ જો મેહેનત વધારે કરવામાં આવી તેા નુકશાન કરે છે. કસરતનું મુખ્ય ધેારણ એ છે કે, રેાગે કરીને જે ભાગ નબળેા થઇ ગયેા હેાય તેને નીયમસર હાલ ચાલમાં અથવા ગતિમાં આણવેા. તરેહવાર જાતની કસરતથી વાયુ, સંધીવા, ક્ષય રેાગ, પક્ષઘાત, વગેરે રેાગેા સારા થએલાની સાબીતીઓ જૂદા જૂદા વિદ્વાનેા આપે છે.

કેટલાક જણને જરા કાંઇ અડે છે તેા એકદમ ચમકી ઉઠે છે, એવું જે મનનું અધિરાપણું તે કસરત કરવાથી દૂર થઇ શકે છે. મજુર અને ખેડુતેાને આવા પ્રકારનું કાંઇ થતું નથી તેનું કારણ એ કે તેમના શરીરને કસરત એટલે મેહેનત પહેાચે છે. બાહાર ફરવા જવું તેથી કસરતનેા તથા ચેાખ્ખી હવાનેા લાભ થાય છે. બાળકેાના ઉછેર ભાવ માટે તેમને સઘળી પ્રકારે અંગ વાળવા દેવું. કસરત કરવાથી માણસ હિમતવાન, ચપળ, મજબુત અને આરેાગ્ય થાય છે.

१४ शरीर चोखुं राखवानी जरूर.

શરીરની સુખાકારી માટે દરરેાજ નાહાવું જોઇએ. જેઓ ઘણા દિવસ સુધી નાહાતા નથી, અને મેલાંલુગડાં પેહેરી રાખે છે; એવાઓના શરીર ઉપર ચાઠાં,

અળાઈ, ખુજલી, અને એવાં બીજાં ચામડીનાં દરદો જોવામાં આવે છે. ચામડી સાફ અને નિર્મળ રાખવા માટે અને તેની પરથી કચરો દૂર કરવા માટે પાણીથી અંગ ધોવું જોઇએ. એ પાણી કોકરીવું (થોડું ગરમ) એટલે ઘણું ગરમ તેમ ઘણું ઠંડું ન હોવું જોઇએ. ચામડી ઉપરનો પરસેવો બરાબર નીકળી શકે નહી; તેથી જાત જાતના દરદો થાય છે. નાહ્યા પછી શરીરને તથા માથાને સારી પેઠે લોહોવું. જો વાળમાં પાણી ભરાઈ રહે અને તે માથું પવનમાં ઉઘાડું રહે તો શરદી થાય છે.

૧૫ લૂગડાં પેહેરવા વિષે.

લૂગડાં આપણું શરીર સાફ રાખે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેને ઢાંકી, તે માંહેની ગરમી જાળવી રાખે છે. અને આપણી આસપાસની હવામાં ફેરફાર થાય છે, તેના ઉપદ્રવમાંથી બચાવ કરે છે. વાસ્તે જૂદી જૂદી ૠતુઓમાં શી શી તરેહનો પોશાક વાપરવો તે જાણવું અગત્યનું છે.

૧ શિયાળાની ૠતુમાં ગરમ કપડાં. જેવાં કે, ઉન અને બનાતનાં પેહેરવાં હાથે પગે મોજાં ઘાલવાં. અને સુતી વેળાએ "નાઇટકાપ" (ટોપી) પેહેરવી.

૨ ચોમાસાની ૠતુમાં ટાહાડની માફક ગરમ લૂગડાં પેહેરવાં જોઇએ. આ ૠતુમાં પગ સુકા અને હુંફાળા રાખવાની જરૂર છે, તેથી સાફ જોડા અથવા મોટાં બુટ પગમાં રાખવાં.

૩ ઉનાળાની ૠતુમાં મલમલ, લાગકલાથ, વગેરે

સુતરાઉ કપડાં પેહેરવાં જોઇએ.

તંગ લૂગડાં પેહેરવાથી શરીરની રગો દબાઇ જાઇ લો-હી બરાબર ફરી શકતું નથી, તેથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે ઢીલાં લૂગડાં પેહેરવાં જોઇએ.

૧૬ ઉંઘની જરૂર.

ઇશ્વરે માણસને ઊંઘ બક્ષી છે, તેથી તેનો મોટો ઉપકાર માનવો જોઇએ. આખો દિવસ શરીર અને મ-નને મેહેનત પડવાથી થાક ચડે છે, હાથ પગ ઢીલા થાય છે, અને મન નબળું થાય છે. માટે શરીના ભા ગોના બસારાનો બદલો વાળવાને અને બીજે દીવસે પા-છાં તાજાં થઇને પોતાનું કામ કરવાને ઊંઘની જરૂર છે.

૧ આજાતાં સુધી બપોરે ઊંઘવું નહીં, ઊંઘનો વ-વખત રાત્રીનો છે. ૨. એકદમ લાગટ ઘણી ઊંઘ આ વી તો વધારે સુખ આપે છે. ૩ ભર ઊંઘ લાવવાને મન સ્થિર રાખવું. ૪ ચોકસ વખતે સુવાની ટેવ રા-ખવી. ૫ જેમને સારી નિંદ્રા નઆવે તમણે સવારે વેહેલાં ઉઠવું, અને સુવાની બે ત્રણ કલાક પેહેલાં જમવું. ૬ જમણીકોરે ઘણું કરીને સુવું, અને છથી તે આઠ કલાક સુધી ઊંઘવું. ૭ ગરમ હવામાં સુવું નહીં, છેક સોટપોટ થવું નહી, તેમ છેક ઉઘાડા પણ સુવું નહીં. ૮ સુતી વખતે પગ ઠંડા હોય તો ગરમ કરીને સુવા જવું. જેનામાં નબળાઇ હોય છે તેના પગ ઠંડા રહેછે, માટે તેણે સંભાળ રાખવી. ૯ ખુબ ખાઇને

તુરત સુવું નહીં, કેમકે તેથી ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, જીવ અકળાય છે, અને બીજે દિવસે ખુશ મિજાજ રહેતો નથી. ૧૦ સુવા પેહેલાં માથાને ઠંડું રાખવું. ઘણું ગરમ હોય તો ઠંડા પાણીએ ધોવું.

૧૭ તનદુરસ્તી જાળવવા વિશે બોધવચન.

૧ પગ ભીના રાખવાથી કઠણ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તે ગરમ રાખવા જોઇએ. દરરોજ જે માણસ સુતી વેળા ઊને પાણીએ પગ ધોઈ સુઈ રહે છે, તેને ફાયદો થાય છે. ભીના પગ રાખવાથી સળેખમ અને બીજાં છાતીના દરદો થાય છે.

૨ ભીનું કે હવાએલું બીછાનું પાથરીને તે ઊપર સુવું કે બેસવું નહી. કેમકે તેથી તનદુરસ્તીને નુકશાન પહોંચે છે.

૩ બહારની પાંચ ઈંદ્રિઓને કાંઇ પણ નુકશાન થવાથી શરીરની સુખાકારીમાં ખલેલ પહોંચે છે.

૪ ભાત ભાતની ખટાશ એટલે ખાટી વસ્તુઓ ખાવી નહી.

૫ પેશાબ અને ઝાડાની હાજત થાય તેજ વખતે ન કરી દાબી રાખવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

૬ ઉંઘી ઉઠ્યા કે, ખરચુ જઈ આવ્યા પછી તરત પાણી પીવું નહી; ઉભાં ઉભાં પાણી પીવું નહી, તેમ નાહ્યા પછી કે દોડ્યા પછી પણ તરત પીવું નહીં કેમકે તેથી નુકશાન થાય છે.

૭ વારે વારે થુંકવાથી શરીરને હાની પોહોંચે છે. અને અન્ન બરાબર પાચન થતું નથી. તેમજ દુનિયાંદારી ના સુખમાં અતિ લલીપતા રાખેથી શરીરને ભારે હાની પોહોંચે છે.

૮ દાકતર વિલ્યમ કહે છે કે, મજબુત બાંધાના માણસે ખોરાક સાથે મીઠું ખાવાની ટેવ પાડવી જોઇયે. જમણમાં મીઠું નહી વાપર્યું તો પેટમાં કરમ થાય છે.

૯ ઘણા તેજાબો પીધાથી દાંતને નુકશાન પહોંચેછે. જેમ બને તેમ દાંતનું રક્ષણ કરવું કે તેથી તનદુરસ્તી જળવાય છે.

૧૦ સુતાં સુતાં વાંચવું તે આંખને તેમ મેજાને નુકશાન કારક છે. ઘણી મુદત સુધી અંધારામાં રેહેવાથી, વારે વારે સુરજ અથવા દીવા સામું જોઈ રહેવાથી, ધગધગતા અગ્નિ પાસે બેઠાથી, સાંજના રોળીંકોળી વખત વાંચવાથી, અને ધુળધુમાડો ખાધાથી આંખને નુકશાન થાય છે

૧૨ =ઠંડા પાણીએ દાતણ કરવું સારૂં છે. દાંત ખજુરીના અથવા બાવળના દાતણથી સાફ કરવા. એમાં પારાને કૌવત આપવાનો, તથા લોહી નીકળતું બંધ કરવાનો ગુણ છે.

૧૧—મોળું અને ગળું બળે તેવો ખોરાક ખાધાથી તનદુરસ્તીને નુકશાન થાય છે.

૧૩—નાક બંધાય અને સુકાય અને તેમાંથી પાતળી પોપડીઓ નિકળે તો નાકમાં ઘી મૂકવાથી તે નરમપડેછે.

૧૪ તમાકુ ખાધાથી ખાધેલું પચી શકતું નથી. એથી માણસને રેાગ થાય છે કેમકે તે ઉપવિષ છે.

૧૫ નરમ તાવ ઉપર દુધ ખાધાથી કશી ફીકર નથી, પરંતુ ઘી પચી શકતું નથી. સકત તાવ હેાય, પીત ઉછળતું હેાય, માથું દુખતું હેાય, અને ખાંસી થઈ હેાય ત્યારે દુધનેા ખેારાક લેવેા નહીં. દુધ કરતાં છાશ ઘણાં દરદેામાં વધારે ગુણ કરે છે.

૧૬ ઘા ઉપર ખાંડ, દુધ અને સાકર ખાય તેા ધનુર્વા થાય, એ વિચાર ખેાટેા છે.

૧૭ પાણી અથવા અનાજમાં ધુળ આવ્યાથી તે ગળાય તેા તેથી કાંઈ નુકશાન થતું નથી. તે ઝાડા રસ્તે બહાર નીકળે છે. ધુળ જો દમમાં જાય તેા નુકશાનકારક છે.

૧૮ પરશેવેા શરીરની ગરમીને સાચવે છે. અને લેાહીમાંથી કેટલીએક ખરાબ અને વગર કામની ચીજો દુર કરે છે. પરશેવેા નિકળવાનાં આખા શરીરમાં ૭૦ લાખ છિદ્રો છે.

૧૯ સાફ ચામડી, ઠંડું માથું, અને બરાબર હેાજરી રાખવી. જે કાંઈપણ દરદેા ઉત્પન્ન થાય છે, તે એ ત્રણમાંથી એકની પણ માવજતની ખામી પડવાથી થાય છે.

૨૦ લેાહી શરીરમાં ચકકરની પેઠે ગેાળ ફર્યા કરે છે. તે પ્રવાહિ છે. એ આખા શરીરમાં ફરી વળીને દરેક ભાગને પેાષણ આપે છે અને મેાટા કરે છે.

૨૧ કાનમાં મેલ ઘણો કામનો છે. કુદરતે તેને ચોક્કસ કામ સારૂ ત્યાં મુક્યો છે. માટે તેને કાન કોતરનાર પાસે કઢાવવો નહીં. બહુ મેલ થાય ત્યારે કાનમાં તેલ મૂકવું કે તેથી વધારાનો મેલ નિકળી જશે.

૨૨ ઘરડપણુ—જવાનીના મોજ શોખ ઘરડપણમાં છોડી દેવા જોઈએ. હોય તે કરતાં પણ ઘણો ઘરડો હોય તેટલી ધીરજથી રહેવું તથા કામ કરવું જોઈએ. દોડવાને બદલે ચાલવું, બેસવાને બદલે સુવું, ઘોડો દોડાવવાને બદલે ગાડી હાંકવી, ખાવાને બદલે પીવું, અને ઉમરાવની માફક જમવાની જગાએ ગરીબ માણસના જેટલું જમવું. એ ઘરડપણમાં લાંબુ આયુષ્ય કરવાનો ઉપાય છે. ઘરડા માણસે આરામ તથા ઊંઘ વધારે લેવી. શરદીથી દૂર રહેવું. મીજાજ ખુશ રાખવો. કામ ધંધો બંધ કરવો. અને જેમ બને તેમ ચેનથી રહેવું.

૧૮. બાળક જન્મ્યા પછી તેની તરતની માવજત.

બાળક જન્મ્યા પછી તેને સાફ કરી તેનો માતાના પાસામાં સુવારવું, કે જેથી તે ઘણું ખરૂં પાંચ છ કલાક સુધી ઊંઘી જશે. પણ જો તે ઊંઘે નહીં ને રૂવે તો જરા ગરમ પાણી અથવા જરા ગરમ તાજું દુધ અને પાણી મેળીને પાવું. બે ભાગ જરા ગરમ કીધેલું પાણી અને એક ભાગ સાધારણ ગરમ કીધેલું તાજુ ગાયનું,

બકરીનું કે, ગધેડીનું દુધ, તેમાં જરા ચોખ્ખી ખાંડ નાંખી, માના દુધ જેવું મીઠું કરી રૂના પુમડાથી પાવું. પછી સુવાડવું. તે જેવું સુતેલું ઉઠે કે, તેની માએ ધવરાવવું. આપણા લોકો જન્મ્યા પછી ગોળ તથા પાણી મેળીને પાય છે, અને માને ધવરાવવા દેતા નથી, તેથી બાળકને ઘણુંજ અવગુણ થાય છે. બાળકને જન્મ આપતી માતાના દુધમાં ઇશ્વરે એવી ખુબી મૂકી છે કે તે પીધાથી બાળકને સાફ ઝાડો આવે અને પેટનો મેલ નિકળી જાય. જો માને દુધ આવે ને તે પાય તો ઘણુંજ સારૂં, પણ જો કાંઇ અડચણ હોય તો એક અડધી નાની ચમચી ચોખ્ખું એરંડિયુ પાવું કે જેથી બાળકના આંતરડામાંથી કેટલીક ખરાબ ચોજો, નીકળી જઇ કોઠો સાફ થાય. માનું તરતનું દુધ એવાજ ગુણનું છે. એક મહિનો થયા પછી તેને વખત બાંધી ધવરાવવું કે ઝાડો તથા પેશાબ વખતસર આવે.

ભાગ બીજો.

ખોરાકી વસ્તુઓના ગુણ વિશે.

૧૯ ધાન્યો વિશે.

ઘઉં—સર્વ ધાન્યમાં શ્રેષ્ઠ છે. તેના પદાર્થો માણસની તબિયતને માફક આવે છે. સર્વ ધાન્યથી એમાં પૌષ્ટીકપણું ઘણું છે.

૨ બાજરી—એમાં પૌષ્ટીકપણું ઘઉં કરતાં બે ત્રિ-

પાંસ કમી છે. એ ઠંડા દેશોમાં માણસની તબિયતને માફક આવે છે. બાજરી ખાનાર લોકો ઘણું કરીને જોરાવર ને નિરોગી હોય છે.

૩ તુવેર—આ ધાન્ય ચણાને ત્રીજે ભાગે પૌષ્ટીક છે.

૪ ચોખા—આ અન્ન હલકું, ઠંડું અને પાચન થઈ શકે એવું છે. નાનાં છોકરાં, રોગી અને અશક્ત માણસોને તેની કાંજી ઘણી માફક આવે છે.

૫ અડદ—શિતળ અને પૌષ્ટીક છે.

૬ મગ—શિતળ છતાં તેમાં વાયડાપણાનો ગુણ છે.

૭ નાગલી—શિતળ, વળી જરા ગરમ અને કાંગ, જેને સામો કહે છે તે સમધારણ છે. રાજગરાનું ધાન્ય શિતળ અને ભારે છે. આગમામાં ચણા મુખ્ય છે.

२० शाक भाजी विशे.

૧ દૂધી શરદ અને બાદી છે.

૨ મૂળા—મૂળાનાં પાંદડાંથી ફાયદો છે એ પેશાબને વધારે છે, ઝાડો નરમ રાખે છે, અને થોડી ગરમીની ખાશિયત રાખે છે. કુમળા, નાના, ને ઘણા કઠણ નહિ હોય તો, તે ખાવા સારા છે. જાડા અને મોટા મુળા સેહેલાઇથી પચતા નથી, મુળાને છોલીને ખાવા કે મકે તેના ઉપરની સકત છાલ ઘણી તીખી હોય છે અને જલદી પચતી નથી.

૩ મેથીનાં પાંદડાં શરદોત્તર છે. પેટને સાફ કરે છે અને વાયુને મટાડે છે. એ જરા કડવી લાગે છે,

પણ રૂચીકર અને શરીરને ગુણકારક છે.

૪ બીઆંવાળું વેંગણ (વંત્યાક) ઝેર જેવું છે.

૫ ભીંડા પૌષ્ટીક છે તેથી કેટલાક લોકો સવારના પોહોરમાં કાચાને કાચા ખાય છે.

૬ ગવારની શીંગો—કુમળી હોય છે ત્યારે તેનું શાક સારૂં થાય છે, અને તેથી કાંઇ ઉપદ્રવ થતો નથી.

૭ પટોળા—વાયડા છે ખરા પણ પોષ્ટીક છે.

૮ સુરણ—ગરમ તથા પોષ્ટીક છે.

૯ ગાજર— પોષ્ટીક છે.

૧૦ અજમાનાં પાંદડાં ઓસડના કામમાં આવે છે. અને કરમનો ઉપદ્રવ થયો હોય તો તેનાં પાંદડાંનો રસ પાય છે.

૧૧ કોબીજ—ઘણી પોષણકારક છે. તેને ઘી અથવા તેલમાં વઘારીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે અને કબજીયત થતી નથી.

२१ छाश, दहीं, घी, तेल ने सरशिया विशे.

ગાયનું દહીં તથા છાશ ગુણકારક છે, પણ તે ખાટું ન જોઇએ. બકરીનું દહીં તથા છાશ તેવાંજ ગુણકારક છે. ભેંશનું દહીં નુકશાન કારક છે.

ઘી—ભેંશના દૂધમાં બાદી છે માટે તેના દહીં તથા ઘીમાં બાદી હોય છે. બકરીનું ઘી સારૂં છે. ગાયનું દૂધ

સઘળા કરતાં પોષ્ટીક ભાગમાં સરસ છે તેમ ગધેડીનું દુધ ઘણું હલકું છે. ગાયનું ઘી ગુણકારક છે.

તેલ—મીઠું તેલ નુકશાન કરેછે, તાવ તથા ગરમી પેદા કરેછે પણ શરીરે મસળે તો ફાયદો કરે છે. શરશેપું તેલ જે હરેક જમણમાં સવારે તથા સાંજે હમેશાં ખાય તો તેના શરીરમાંથી વાનો આજાર મટે, બગડેલું લોહી દુરસ્ત થાય, અને ખુજલી મટે. બદામ તથા ખસખસનું તેલ ફાયદા કારક છે. અખરોટનું તેલ પણ ગુણકારક છે તેથી પેટના કરમ જતા રહેછે.

२२ गोळ, खांड अने साकर विशे.

ગોળ—એ મીઠો છતાં ભારે તથા ગરમ છે. પીતને તથા લોહીવીકારને વધારે. પેશાબ તથા ઝાડો સાફ લાવે. કરમના દરદને વધારે, કફને છોડવે, વાયુ ઠાંસો ને હાંફને ફાયદો કરે. ત્રણ વરસનો જુનો ગોળ સરસ ગણાય છે.

ખાંડ—એ મીઠી છતાં શરદ છે. બળ તથા વિર્યને વધારે, પેટ સાફ લાવે, પણ કફને વધારે, ઠાંસો તથા ખાંસીને નરમ પાડે એ ધોયેલી સાફ હોય તે ગુણકારક છે.

સાકર—એ મીઠી છતાં શરદ સાથે તર છે એ પેટ સાફ લાવે, ધાત તથા પુષ્ટીને વધારે. ગરમીનાં દરદોનો નાશ કરે. ચુનચુનાં સાકરનો ગુણ મધ્યમ છતાં કીડ, ખુજલી, ઓકારી, અડગરી, તથા લોહીવિકારને ઘણો ગુણ કરે છે.ગુ

૨૩ परचुरण खावानी चीजोना गुणो.

૧ કાંદા—જેને ડુંગળી કહેછે, તે કાળજાના લોહી ને સુધારે છે તે પૌષ્ટિકછે ને ધાતને વધારેછે. વાયુ,મોરચી ને કરમનાં દરદ ઉપર તેનો રસ પાવાથી ફાયદો થાયછે.

૨ લસણ—વાયુનો નાશ કરે છે. પરશેવો તથા પેશાબ વધારે છે ને ખોરાક પચાવે છે, શરીરમાં ગરમી પેદા કરે છે.

૩ કેળાં ચોખાના ગુણને મળતાં છે એમાં ૭૩ ભાગ પાણી હોય છે.

૪ ખજુર—એમાં કેળાં કરતાં પોષણ કરવાનો ગુણ વધારે છે, એ ખાધાથી માણસ પોતાનો નિર્વાહ કરી શકે છે.

૫ અંજીર—ખાધાથી શરીરમાં ચરબી વધેછે તેથી માણસ જાડું થાય છે.

૬ કેસર—એથી ભૂખ સારી લાગે,કૌવત વધે, વાયુ કફ, માંથાના અને કરમના દરદનો નાશ કરે અને ઓડકારનાં દરદોને ફાયદો કરે.

૭ જાવંત્રી—એ કડવી છતાં તીખી સાથે ગરમ છે. મોંઢાના ખરાબ વાસને દુર કરે. વધારે ખાવામાં આવે તો ઉલટી થાય ને કેફ ચડે. મધ્યમ રીતે ખાધાથી પુષ્ટી કરે, ભૂખને વધારે.

૮ જાયફળ—એ ગરમ છતાં તુરૂ તથા તીખું સાથે હલકું છતાં કેફી છે એ ભૂખને વધારે, કફને પીંગળાવે

ને ગળાનો અવાજ ખુલ્લો કરે.

૯ બદામ—લીલી પાકી મીઠી બદામ ધાતુપુષ્ટ છે તે વાયુનો નાશ કરે ને લોહીને સુધારે, સુકી મીઠી બદામની મીજ ગરમ તથા તર છે. એને સવારમાં સાકર સાથે ચાવી ખાવ તો માથાનું પીત, ફેર, ધુમરી, તથા પેશાબની ગરમીનો નાશ કરે.

૧૦ સાલમ—એ સફેદ છે, વજનમાં ભારે હોય તે સરસ જાણવું. પંજાબી સાલમ સરસ ગણાય છે એ ધાતુપુષ્ટીને વધારે, નબળાઈને દુર કરે, શકિત લાવે, આમ લોહીવિકાર, પીતકમળો, કમળી એવા રોગનો નાશ કરે છે.

२४ चाह.

ચાહ પીવાથી જીવમાં હુંશીઆરી આવે છે અને કાંઈ કેફ ચડતી નથી. ચાહ મગજને તેજ કરે છે, નેં ઊંઘને દુર કરેછે, વળી તે લોહીના જુસ્સાને અને લોહીથી ઉપજતા રોગને દબાવી દેવાને ઘણી ઉપયોગી છે. એટલા માટે જેનું માંથુ દુખતું હોય તેણે ચાહ પીધાથી માંથુ દુખતું મટી જાય છે.

२५ काफी (बुंद).

કાફી પીધાથી જીવ ઘણો ખુશ ને જાગૃત રહેછે, તે ઊંઘ તથા થાકથી ઉત્પન્ન થયેલી આળસને અટકાવેછે. થાકી ગએલા શરીરની શકિત અને જોરમાં વધારો કરે

છે. અને તેને સુખમાં રાખેછે. કાફી પીવાથી મગજ ઘ-
ણું તેજ રહેછે. એનાં ઝાડ આરબસ્તાન, આબિસિનિયા,
સિંહલદ્વીપ અને જામેકા વિગરે ઠેકાણે ઉગે છે.

२६ पान, सोपारी, लवींग, ने एळची.

પાન સોપારી ખાવાથી જગર જાણે ખુશ કેફ આવે છે,
અને માણસનો જીવ ગમતમાં રેહે છે. બીજી કેફી વ-
સ્તુની માફક કાંઈ પણ રીતે એ અવગુણ ભરેલી નથી.
પુસ્કળ પાન સોપારી ખાવાથી કેફ ચઢે એવી આશા રા-
ખવી નહિ, અને ખરી મજા કોઈ વાર લીધામાંજ છે.
પાન સોપારી માફકસર લીધાથી ગુણકારક છે. ખાધા પછી
લીધાથી અને તે થુંક ગળ્યાથી ખોરાકનું પાચન વધેછે.
બીજો ગુણ એ છે કે તે પરસેવાને કમતી કરે છે. એ
માટે એ ગરમ દેશમાં ગુણકારક છે. વળી તે મોંઢાને ખુશ
વાસ આપે છે, દાંત અને પારાને મજબુત કરેછે, અને
સાફ રાખે છે. મોઢામાં ઠંડક રહે છે, અને અવાજને
સુધારે છે. પણ તે અંદાજે ખાધાથી ગુણ કરે છે. બે-
અંદાજે ખાધાથી અવગુણ કરેછે. સોપારી તથા કાથામાં
ઝાડો કબજ રાખવાનો છે, તેમ ચુનો હોજરીમાં તથા
આંતરડામાં ખટાશ પેદા થવા દેતો નથી. એ બેઉ ખુ-
બીથી મરડો થતો અટકે છે. કાથાથી મોંડામાં ઠંડક
રેહેછે, અને તે પારાને મજબુત કરેછે. ચુનો પાચન
ક્રિયાને મદદ કરેછે, તેમ અંગના ઘણા ભાગોને મજબુત
કરેછે. પરંતુ બહુ ચુનો ખાવાથી શરીરમાં અતિશય નુ-

કચાન થાય છે, માટે તે માફકસર વાપરવો.

लविंग એ ભુખને વધારે છે ને વાયુનો નાશ કરે છે.

एलची એ ગુણકારક છે. મોહોડું, ગળું, કાંસો વાયુ પ્રતાદિ દરદોનો ફાયદો કરેછે. પણ પિતને વધારેછે, ગર્ભવંતી સ્ત્રીને તે અવગુણ કરેછે.

ભાગ ત્રીજો.

રોગોના ઉપાયો.

२७ ओसडनुं तोल तथा माप.

દવાની પેટી સાથે એક નાનો કાંટો તથા જોખં રાખવાં. જોખ એક ગ્રેનથી તે એક ઔંશ સુધીનાં જોઇએ. ૧ ઘઊંભાર, એક ગ્રેનની બરાબર થાય છે (ઘઊં મોટા કદના લેવા.)૧૫ ઘઊંભાર એટલે ૦ાાા સ્ક્રૂપલ અથવા એક માસો. ૪ માસાનો ૧ ડ્રામ. ૩ ડ્રામનો ૧તોલો અથવા કંપની રૂપિયાભાર.૨ાા તોલાનો ૧ઔંશ.૪૦ તોલાનો ૧ રતલ અથવા શેર. ૨૦ ગ્રેન=૧ સ્ક્રૂપલ. ૩ સ્ક્રૂપલ= ડ્રામ. ૮ ડ્રામ=૧ ઔંશ. ૧૬ ઔંશ=૧ પોંડ.૧ નાની ચમચીમાં એક ડ્રામ માય, વચલા ચમચામાં ૨ ડ્રામ ને મોટામાં ૪ડ્રામ. ૧ લીકર ગ્યાલાસમાં ૧ ઔંશ અને ૧ વાઈનગ્લાસમાં ૨ ઔંશ માયછે. ૬૦ મીનીમ(ટીપાનો ૧ડ્રામ.૮ડ્રામનો ૧ઔંશ.૨૦ ઔંશનો ૧પેંટ અને ૮ પેંટનો ૧ ગ્યાલન અથવા ૪ બાટલી થાય છે.

આ શીવાય પાણીની દવા માપવા સારૂ માર્કવાળુ ગ્લાસ રાખવું. ઇંગ્રેજી વૈદકવાળા ૩૨ તોલાનો શેર ગણેછે.

આ ચોપડીમાં જે ઠેકાણે તોલો લખ્યું છે ત્યાં કંપની રૂપિયાભાર સમજવો. ટાંક કંપની પૈસાભાર, માસો એટલે ૮ રતીભાર અથવા ૧૫ ધઊંભારનો સમજવો અને રતીભાર એટલે વાલનો ત્રીજો હિસ્સો અથવા ૬ ચોખાભાર સમજવા.

૨૮ જુલાબ અને ઉલટી.

કેટલીક જાતના સકત જુલાબો છે, તે આમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા નથી. જુલાબ લેવાથી શરીરમાં થી કચરો, બલગમ, રોગ, ધોવાઇ જઇ શરીર સાફ થાય છે. પણ તે ગરજ પડે ત્યારેજ લેવો, વારેવારે લેવાથી ભારે નુકશાન થાયછે.

૧ સર્વેથી એરંડિયાનો જુલાબ ઘણોજ ગુણકારક છે, કારણ કે તેથી કાંઇ પણ અવગુણ થતો નથી. પુખ્ત ઉમરના માણસે ૧ાા થી તે ૨ તોલા સુધી કાચુ એરંડિયું સુંઠના કાવામાં પીવું કે તેથી એરંડિયાનો ખરાબ વાસ માલમ નહિ પડે. વિલાયતી ચોખ્ખું એરંડીયું વાપરવું સારૂંછે. બાળકને તેના ગજા માફક પાવું. એ જુલાબ નાહાના બાળકને ઘણો સારો છે.

૨ જુલાબનું વિલાયતી મીઠું પુખ્ત ઉમરવાળાએ એક વખતમાં પાથી તે એક ઔંશ સુંધીલેવું. ગમ તો ડ_પાણીમાં અથવા સોનામુખી ઉકાળીને તેના પા-

ણીમાં મેળવીને પીવું.

૩ ગરમાળો તથા સોનામુખીનાં પાંદડાં, એ બેને ઉકાળી તેનું પાણી પીધાથી પણ જુલાબ આવે છે.

૪ ઉલટી લાવવાની દવા—ગરમ પાણી, પોતે જાતે ઉલટી કરાવે છે તેથી ઉલટીની દવાઓ હમેશાં ગરમ પાણીમાં લેવી. ઉલટીની દવા આપીને તે ઉપર પુશ્કળ ગરમ પાણી પીવું જરૂર છે. નહિ તો બરાબર ખુલાસાથી ઉલટી થવી મુશ્કેલ છે. અને ઉલટો જીવ મુંઝાયાં કરશે. સારૂં નિમક (ઘરનું સાધારણ) સાફ વાટીને એક અરધો રતલ બાટલીમાં તૈયાર રાખવું, જરૂર પડે ત્યારે દર વખતે અરધાથી તે એક ઔંશ સુધી આપવું. બાળકને એક ચમચી આપવી. એળિયો, એરંડીયું પેટ ઉપર મસળવાથી પણ જુલાબની અસર થાય છે.

२९ ताव.

તાવ ઘણી તરેહના હોય છે. રોજીઓ, એકાંતરીયો ચોથીઓ તથા તે શિવાય જાત જાતના હોય છે.

ટાઢીઆ તાવનાં ટાઢ વાય ત્યારે ગરમ લુગડું ઓઢવું, ગરમ ચાહ, ગરમ પાણી, અથવા ગરમ જવનું પાણી પીવાને આપવું. હાથ પગ ઠંડા હોય તો ગરમ પાણી વાસણમાં ભરી તેમાં બેઉ પગ ગુંટણ સુધી બોળવા, પછી જાડા લુગડાએ લોહોવા.

પણ ગરમીનાઃ તાવમાં ઉપર કહેલા અંગને ગરમ કરવાના ઉપાય દુર કરવા, અને હલકી પિછોડી ઓઢ-

વી. તરસ મટાડવા ઠંડું પાણી પીવું. ઠંડા પાણીમાં લુ-
ગડું બોળી રોગીના ગરમ થએલા અંગ ઉપર ફેરવવું
કે તેથી તેનો તાવ ઓછો થાય.

ઊપર કહેલા બધી જાતના તાવને નરમ પાડવા માટે
સોનામુખી રૂ૧) ભાર, અને કરીયાતુ રૂ૧) ભાર, એ
બેને પાણી શેર બામા ઉકાળી, તેનું શેર પા રહે ત્યારે
લુગડે ગળી પાવું. એથી તાવ નરમ પડશે. પણ સાંજ
સવાર એ પ્રમાણે બે દિવસ સુધી પાવું, ને તાવ ગયા
પછી કૈાવત આણવાને આ ઉપાય કરવો. કરીયાતાની
પાંદડી રૂ૧) ભાર, ધાણા રૂ૧) ભાર અને સાકર રૂ૧) ભાર
એ ત્રણેને ઉકાળી તેનું પાણી સવાર સાંજ પીએ તો
ગયેલા તાવવાળાને ઘણો ફાયદો કરે. કૈાવત આવે ને
ભૂખ લાગે.

કરીઆતાની ચાહ નવટાંક નવટાંક દર ત્રણ કલાકે પી
વાથી તાવ જાયછે. એ ચાહ બનાવવાની રીત એકે એ
ક તોલો કરીઆતું લેઇને તેને ઓખરૂ કરી ૧૦ ઓંશ
ઉકળતા પાણીમા નાખવું. પછી તેને અરધો અથવા એ
ક કલાક ઢાંકી રાખવું. ત્યાર પછી ગાળીને દિવસમા ત્રણ
વખત એક એક નવટાંક પીવું. એથી કૈાવત પણ આવેછે.

તાવવાળાને ચોખાની કાજી, મગ, સાગુ ચોખા, મમ
રા એવું એવું ખાવા આપવું. તાવમાં આજારી નબળો દે
ખાય તો દુધ આપવું. દુધથી કશો ગેરફાયદો થતો નથી.

વળી તાવ વાળાને પરસેવો અને પેશાબ છુટવાની
અને તાવ નહિ હોય ત્યારે તે ફરીથી ન આવે તેનો

અટકાવ કરવાને નીચેની દવાઓ આપવી.

તાવ હોય ત્યારે મોટા માણસને સુરોખાર ૧૦થી ૩૦ ગ્રેન સુધી આપવો. અને બાળકને બેથી પાંચ ગ્રેન સુધી આપવો. એ પરસેવો તથા પેસાબ પુસ્કળ છોડવેછે.

તાવ ન હોય ત્યારે કિવનાઈન મોટા માણસને બેથી દશ ગ્રેન સુધી આપવું. અને બાળકને એકથી પાંચ ગ્રેન સુધી આપવું. એ દવાને ભૂકામાં પાણી સાથે લેવા કરતાં નરમ ગંધકના તેજાબ સાથે પાણી કરીને આપવાથી વધારે જલદી ફાયદો કરેછે. એની મોટી ખુબીઆ વતો તાવ અટકાવવાનીછે. આ દવા કીમ્મત આપનારીછે માટે દરેક તાવ ગયા પછી પણ એ કીમ્મત દાખલ લેવી.

३०. खसनो उपाय.

શરીર મેલું અને ગંદુ રાખવાથી લોહીમાં બિગાડ થાય છે, તેથી ખસ થાય છે; એથી શરીર ઉપર ફોલ્લાં થઈ તેમાંથી પરૂ વહેછે, વાસ્તે એ દરદ ઉપર પહેલાં કાચા એરંડિયાનો જુલાબ આપવો. અને પછી ગંધક ને મીઠું તેલ એ બન્નેનું મલમ કરી શરીર ઉપર ફોલ્લા હોય ત્યાં ખુબ અંદર ઉતરી જાય એ રીતે મસળવું, એથી ખસ મટી જશે. જો તેનું જોર વધારે હોય તો બે દિવસ સુધી સવાર સાંજ બેથી ચાર ઔંશ ગંધકનો મલમ ખુબ મસળવો. પછી ગરમ કપડાં પહેરવાં. ને ત્રીજે દિવસે સાબુ ચોળી ગરમ પાણીએ નહાવું. દરરોજ સાબુ ચોળી નાહાથી ખસનો અટકાવ થાય છે.

३१ लुखरज (सुकी खुजली) नो उपाय.

એની નિશાની એ છે જે શરીર ઉપર લાલ રંગ નાં આઠાં અળાઇની માફક થાય છે. કોઇને કાળાં પણ થાય છે. એ પણ ચામડીમાં ઘણાંજ બારિક જાનવરો નો પ્રવેશ થવાથી થાયછે. જે માણસ હરરોજ સાબુથી શરીર સાફ કરેછે, તેને ક્વચિતજ લુખરજ થાય છે. તો પણ જરા આંગળા વચ્ચે ખુજવાટ જણાય અને ફોલ્લી માલમ પડે કે તુરત સાબુથી સારી પેઠે ચોળી તે ભાગ ધોવો, પછી તે ઉપર થોડોક ગંધક માખણમાં મેળવી ચોપડવો, તેથી આરામ થશે.

એક પૈશાની બાવચી અને એક પૈશાનું સરસિયું તેલ લઇને બન્નેને મેળવી શરીર ઉપર મસળવું. પછી તડકામાં થોડો વખત બેશી ઠંડા પાણીએ નહાવું. સિંધુરને મરી ભેંસના માખણ સાથે મેળવી તમામ શરીર ઉપર લગાડવું, પછી ગરમ પાણીથી નહાવું, એથી ખુજલી મટે છે. પેટ્રોલિયમ સોપ (સાબુ) અગર કારબોલીક આસીડ સોપ ખુજલી મટાડેછે.

३२ अळाइ.

અળાઈઓ ઉનાળામાં નિકળેછે, માટે તે હોય ત્યારે ઠંડો પવન લેવો. જેમ બને તેમ હલકું, ખુલ્લું અને ઝીણું લુગડું પહેરવું. ગરમ ચાહ કે ગરમ ખોરાક લેવો નહિ, હલકા જુલાબથી પેટનો ખુલાસો રાખવો. ઠંડુ

પાણી ચોપડવું નહિ, કારણ કે તેથી ગરમી નરમ પડતી નથી. ખુજવાટ આવે તો ખુજવવું નહિ.

૨૨ दादर (रिंगवर्म).

દાદરથી શરીર ઉપર ગોળ ચકરડા જેવા ચાઠાં પડે છે. તેમાં ખરજ તથા ચીડ થાયછે, તેનો ઉપાય ઉતાવળે ન કરે તો બધા શરીર ઉપર પથરાઇ જાયછે, તેથી ઘણોજ કંટાળો આવે છે. દાદરની બે જાતછે, લાલ ને કાળી. લાલ ઉપાય કરે જલદી મટેછે; પણ કાળીને મટતાં વાર લાગે છે. પણ બંનેના ઉપાય એક સરખી રીતે થાય છે.

પહેલો ઉપાય—રાઇનાં છાલાં કાઢીને દહીમાં ઘુંટી જરા પાતળું કરીને ચોપડવું.

બીજો ઉપાય—આમળસારો ગંધક ઝીણો કરી રાખવો. પછી દાદર ઉપર કાથાની દોરડી ચોળી દિવસમાં બે ત્રણ વાર પેલા ગંધકનો ભુકો દાબવો.

ત્રીજો ઉપાય—દાદરને દરરોજ સવાર સાંજ વિલાયતી સાબુ અને ગરમ પાણીએ ધોઇ પછી તે લુગડે લોઇને ઉપર ચુનાનું પાણી ચોપડવું.

ચોથો ઉપાય—એળિયો દહિંમાં મેળવીને ચોપડવો અથવા મોરથુથાને ઝીણું વાટી પાણીમાં મેળવી તે પાણી દાદર ઉપર ચોપડવું.

પાંચમો ઉપાય—ગોવાપાઉડર નામની દવા ફક્ત પાણીની સાથે મેળવીને દાદર ઉપર ચોપડવી કે એથી મટી જશે.

૩૪ ઉધરસ અથવા ખાંશી.

એને કેટલાક લોક ઠાસો કહેછે, એ રોગ ઘણા કારણથી થાય છે. ઘણું કરીને ત્રણ પ્રકારની ઉધરશ થાય છે. પહેલી જાતનીને સુકી ખાંશી કહે છે. આ જાતની ઉધરશ આવવાથી છાતી ઉપરથી કાંઇ પડતું નથી. બીજી જાતનીથી છાતીમાંથી બલખા પડેછે, ને નબળા માણસને હાંફણ, પણ થાય છે. એ ખાંશી વધારે દિવસ રહે તો તે સાથે ઝીણો તાવ આવે છે, પણ તે તાવ અરધો કલાક રહી ઉતરી જાયછે. ત્રીજી જાતની ઉધરસ આવવાથી છાતીમાંથી લોહી પડે છે અથવા લોહી બલખા સાથે મેળાએલું હોય છે. ખાંશીમાં ગળફા પડતા હોય તેનો ઉપાય[1] એકે, સેલારસ ગ્રેન ૧૫; ઇહેરી લોબાન ગ્રેન ૧૫, હિરાબોળ ગ્રેન ૧૨, અફીણ ગ્રેન ૨. એ રીતે દવાઓ ઉધરસને લીધે રોગી બેચેનીમાં રહે ને ઊંઘ બરાબર ન આવતી હોય તો, સારી પેઠે મેળવી, ગુંદરના પાણી સાથે તેમાંથી સરખી બાર ગોળી બાંધવી, અને એમાંની બે સવારે ને બે સાંજરે ગળાવવી. સઘળી જાતની ઉધરસ ઉપર કિટિંજ સાહેબની બનાવેલી કફ રોગ ઉપર આપવાની ખાંડની મેળવણી સાથે બનાવેલી દવાની ગોળ ચકતીઓ લીધાથી ફાયદો થાયછે, માટે બીજા ઉપાય લખ્યાં નથી.

એક અથવા બે ચકતીઓ રાત્રે સુતી વખત લેવી, તેથી ગળાની બળત્રા અને રાતરે ખાંશી થતી હોય તે

મટે છે. અને એક એક અકતી જ્યારે કફ જોરમાં હોય ત્યારે દિવસમાં આઠ અથવા દશ વખત લેવી કે તેથી આરામ થાય છે. આ ગકુળીઓને મોમાં રહેતે રહેતે ઓગળવા દેવી, ચાવીને ખાવી નહિ. ઉપલા ઉપચાર કરવાથી રોગીને ઘણો ફાયદો થાય છે.

૩૫ મરડો.

મરડાથી લોહી, જળસ, તથા આમ પડેછે. આમ તથા લોહી પેટમા મરડો કરીને સાથે પડે તેને મરડો કહેછે. એકલો અમથો આમ અથવા મરડો કરીને પેટમાંથી આમ પડે તેને આમ વાયુ કહે છે. એ બંને રોગથી ઉપરા ઉપરી ઝાડા આવ્યા કરે છે. કોઇને કઠણ મરડો થાય ત્યારે તાવ પણ આવે, જીભ ઉજળી થાય પેઢુમાં દુખે, ઝાડે જતી વખત પીડા થાય, અને કોઇને ઝાડામાં આમળાઇને ટીપાં પડે, એ રોગ થતાં વેત એરડિયું સુંઠના કાવામાં મેળો તેનો જુલાબ લેવો, પછી નીચેનાં ઓસડ આપવાં.

સાકર ૧ પૈસાભાર, તથા અરડુસો પૈશા ૧ ભાર, એ બંને જણશોને ખાંડી ભુકો કરી દુધમાં મેળવી સવારમા તે પીવાથી મરડો મટેછે.

ધાવડીના ફુલ, વરિયાળી, સાકર ને જાયફળ એ ચારે દરેક ચાર ચાર પૈશાભાર લેઇ પાણીમાં વાટી તેની ગોળીઓ એક એક પૈશાભારની બનાવવી તેમાંથી ગોળી એક દરરોજ સવારે ખાય તો મરડો મટે.

કીમજી હરડે લેઈને તેમાથી અરધી કાચી રાખવી, ને અરધી ઘીમા તળવી. પછી તળેલી ને કાચી એકઠી કરી ખાંડી બારીક કરી ખાંડ મેળો ગજા માફક ફાકે તેા ભાત ભાતના મરડા મટે.

(હિરાદક્ષિણ રૂ ૧) ભાર તથા સાકર રૂ ૨) ભાર એ બેઉને ખાડી બારીક કરી તેના સરખે ભાગે ચાર પડીકાં કરવાં. પછી તેમાથી એક પડીકું ઠાહાડા વાશી પાણી સાથે ફકાવવું, તેથી મરડેા તથા લેાહી બંધ થાય છે. રેાગીને હલકેા ખેારાક આપવેા.

ખીલીનું મગજ તેાલેા ૦॥, મેાચરસ તેાલેા ૦। જા-યફળ તેાલેા ૦। અને અફીણ ગ્રેન ૧ એ રીતનેા બારીક ભૂકેા કરી તેમાથો ચાર ભાગ કરવા અને એક ભાગ દિવસમાં ત્રણ અથવા ચાર વખત પાણી સાથે આપવેા.

મરડેા સારેા થયા પછી દરદીએ ફલાનલનેા કબજો પેહેરી રાખવેા, અથવા પેટની આસપાસ ગરમ લુગડું લપેટી રાખવું. ઠંડેા પવન ઘણેા ખાવેા નહિ.

૨૬ મોની ચાંદીઓનો ઇલાજ.

મેાઢામાં ચાંદીએા પડી હેાય તેા પા તેાલેા ફટકડીને એક બાટલીમાં પાણી નાંખી પીગળાવી તેના કેાગળા કરવા તેથી મેાની ચાંદીએા તથા તેનું બીજુ દરદ મટી જાયછે. મેાઢામાં એક બે નહાના ચાંદા પડ્યાં હેાય તેા તે ઉપર ચીનાઇ કાથાની બારીક ભુકી દિવસમાં બે ચાર વાર દાબવી.

३७ दाढनो इलाज.

દાઢ દુખતી હોય તો ફટકડીનો ઝીણો ભુકો કરી તેમાં થોડું મીઠું નાંખવું. પછી એક રૂનું પોહોળિયું કરી પાણીમાં ભિંજવી, તે ઉપર પેલો ભુકો ભભરાવવો. પછી તે દાઢ ઉપર મુકેથી તે દુખતી મટે છે.

३८ आंजणी.

નાની આંજણી ઉપર જરા શિંદુર લગાડવાથી બેશી જાયછે. આજણી ઉપર દિવસમાં બે ત્રણ વાર ફલાનાલનો શેક કરવો, અથવા પાઉની પોલટીસનો શેક કરવો, કે તેથી તેનું જોર નરમ પડે.

३९ फोल्ला अने गडगुमडांनो इलाज.

લોહી બગડવાથી અથવા બીજાં કારણોથી ગુમડાં થાય છે. ગુમડું મોટું હોય તો તે ઉપર પોલટીસ બાંધી પકવવું અને જ્યારે પાકેલું લાગે ત્યારે સાફ નસ્તરથી જરા કાપ મૂકવો કે તે ફુટી તેમાંથી પરૂનો બીઓ નિકળી જશે. પછી તે ઉપર સ્ટિકિંગ પલાસ્ટરની પટ્ટી મારવી. જ્યાંસુધી ગુમડું બરાબર પાકે નહીં, ત્યાં સુધી કદાપિ ચીરવું નહીં. આ રોગમાં નબળા માણસે મજબૂત ખોરાક, વાઈન, કાડલીવર આઈલ, આયર્ન, અને એવા બીજા મજબુતીના ખોરાક લેવા. ગુમડાને એક બાજુ રેહેવા દેઈ પોતાની તબીઅત સુધારવાની તજ-

પીજ કરવી, અને ઝાડો સાફ આવે તેમ કરવું. જો ફોલ્લી લાલ હોય અને તેમાં આગ બળે તથા દુખાવો થાય તો તે ઉપર સુખડ ઘશીને લગાડવાથી તેનું જોર નરમ પડે છે, અને નહાની ફોલ્લીમાં ઘણો દુખાવો ન હોય તો સુંઠને ઘશી એક બે વાર લગાડવાથી પણ ફાયદો થાયછે; પણ ફોલ્લા ઉપર લગાડવાનો સાધારણ ઉપાય કાળા મલમની પટી અથવા સ્ટીકીંગ પ્લાસ્તરની પટી છે.

૯૦ સળેખમનો ઉપાય.

સળેખમનો ઉપાય ન કરે તો તે છાતીમાં ઉતરે છે, અને ઘણી ખરાબી કરેછે; માટે તેનો ઉપાય તુરત કરવો જોઈએ. સલેખમ બેચેની શિવાય બીજી હરકત કરતું નથી, પણ જોરાવર સળેખમ જીવને ધાસ્તીમાં નાખેછે.

સળેખમની પેહેલી નિશાની માલમ પડે કે ગરમ પાણીનો બાફ લેવો. ગરમ ચાહા અને થોડીક રોટલી ખાવી. પા કલાક અથવા વીશ મિનિટ ગરમ પાણીમાં પગ બોળવા, અને પછી સારી રીતે ઓઢીને બિછાનાપર સુવું, એમ કરવાથી સળેખમ થતું અટકી જશે.

જ્યારે સળેખમ ગળતું હોય ત્યારે ઘણું પાણી પીવાથી નાક વધારે ગળેછે. જ્યારે નાક સુકાય અને દમ લેવાઈ સકાય નહિ અને સળેખમ ઘણું ગળતું હોય ત્યારે નાકમાં ઘી લગાડવાથી ઘણો આરામ મળે છે. એથી સળેખમ ગળતું બંધ પડેછે.

જો સુકો ઠાંસો કાયર કરે તો ગોકામાં જેઠીમધના શીરાની લાકડી ચુસાડવી, તેથી ફાયદો થાય છે.

૪૧ माथाना दुखनो उपाय.

માથુ દુખવા ઉપર કોલોનવાટર અને ઠંડું પાણી અથવા લવંડર વાટર અને પાણી, ગુલાબજળ પાણીમાં અથવા ગુલાબજળમાં ઘશેલી સુખડ; એ વસ્તુઓ સાધારણ રીતે વાપરવામાં આવે છે. જ્યારે માથું થોડું ઘણું ગરમ હોય ત્યારે એ વસ્તુઓ લગાડવાથી ખરો ફાયદો થાયછે, માટે એવે વખતે એ ચીજોમાંથી જે હાજર હોય તેમાં ઝીણું કપડું બોળીને કપાળ અને માથા ઉપર મેલવું અને તેને ભિંજેલું રાખવું.

વાના તથા નબળાઇના દરદમાં માથામાં દુખાવો થાય તો બે ગ્રેન અફીણને જરા પાણીમાં મેળવીને તે ચોપડવું, અથવા બે ગ્રેન અફીણ અને ચાર ગ્રેન કેસર, એ બેને ગરમ પાણીમાં મેળવીને લગાડવું. માથાના દરદમાં પગ ઠંડા હોય તો પગને ગરમ પાણીથી સારી પેઠે શેકવા અથવા ખુબ ગરમ પાણીમાં પગને ગુંઠણ સુધી બોળી રાખવા. આવી રીતે પગ ગરમ રાખવાથી માથાનું દરદ જલદીથી નરમ પડે છે.

૪૨ कान.

વા, પીત્ત, ગરમી, કે લોહી વિકારથી કાન દુખે છે, તે શિવાય કાનમાં પાણી જાય કે કીડા ભરાઇ પડે તેથી

પણ દરદ થાય છે. તેનો ઉપાય એ જે કાનમાં નાનું જાનવર જાય તો તેમાં કડવી બદામનું તેલ મુકવું અથવા પાંચ છ ટીપાં અફીણના અર્કનાં નાંખવાં, જેથી જાનવર મરી જશે. પછી ફુકા પાણીની પીચકારી કાનમાં મારવી કે પાણીના જોરથી તે ધોવાઇને નીકળી જશે.

ચસકા મારે, અને પરૂ નીકળે તો કાન ઉપર ફલાનલનો શેક દીવસમાં ત્રણ ચારવાર કરવો. અને પરૂ થાય તો રોજ ફુકા પાણીથી પીચકારી મારી કાન ધોવો.

સુકો કાન દુખે અને અંદરથી ચસકા મારે તો બદામના તેલમાં લસણ કકડાવી તેમાં થોડું અફીણ નાંખી ઘુંટી પછી જરા ગરમ કરી કાનમાં દિવસમાં બે ત્રણ વાર ટીંપાં પાડવાં.

કાને બેહેરાશ થઈ હોય તો ઊંટનું મુતર રાત્રે સુતી વખત કાનમાં મુકે તો ફાયદો છે, અથવા કાંદાનો રસ કાઢી ગાળી તેનાં ટીપાં સવાર સાંજ મુકવાં.

૪૩ नसकोरी फुटे तेनो इलाज.

લોહીઆર માણસને નસકોરી ફુટે તો ફીકર નથી, કુદરત, વધારાનું લોહી કાઢી નાંખે છે, ને પછી એની મેળે બંધ થાય છે. પણ નબળા માણસને નાકમાંથી લોહી નીકળે તો ઠંડામાં ઠંડુ પાણી તે માણસના માથા ઉપર અને નાક ઉપર રેડવું, અથવા માથા ઉપર અને બોચી ઉપર ઠંડા પાણીમાં લુગડું ભિંજવી મુકવું. અથવા સુખડ ગુલાબજળમાં ઘસી બોચી ઉપર ચોપડવી.

४४ लुनो उपाय.

લુ એટલે સુર્યના તાપની માણસ ઊપર અસર. જેને લુ લાગી હોય અને બેશુધ્ધિ થઈ હોય તેના માથા ઉપર નવધાર ઠંડુ પાણી રેડયાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરીર ઊપર પણ ઠંડુ પાણી છાંટવું, અને પંખાથી પવન નાંખવો, પછી દાકતરની મદદ લેવી. આપણા લોકોને લુ લાગી હોય છે ત્યારે અથવા લુ અટકાવવાને માટે કાચી કેરી સાથે મીઠું મેળી ખાયછે, આમલી એજ પણ માટે કામે લગાડે છે. એ બેઉ ચીજો ખાટી હોવાથી પેટમાં ઠંડક કરેછે. અને ગરમીને કમતી કરેછે, તેથી ફાયદાકારક છે.

જે લોકોને તડકે જવું પડેછે તેમણે કદી પણ છતરી વગર જવું નહિ. લુગડાં ધોળા રંગનાં, હલકાં, અને ઢીલાં પેહેરવાં, ટાઢા પાણીએ નાહાવું, અને માથા ઊપર ટાઢું પાણી દિવસમાં બે ત્રણવાર નાખવું, એથી લુનો અટકાવ થાય છે.

४५ आंखना रोगनो उपाय.

આંખો દુખવા આવે ત્યારે પ્રથમ ઉતાવળેથી તેને જુલાબ આપવો. અને ગરમ પાણીથી દિવસમાં પાંચ સાત વાર આંખો ધોવી. આંખના ઉપર શેક કરવાથી અથવા ઠંડી ચીજ લગાડયાથી સોજો નરમ પડે છે, માટે એ બેમાંથી આજારીને પસંદ પડે તે કરવું. જો પોપડાથી આંખની પાંપણ વળગી જાય તો રાત્રે સુતી વેળા ગરમ પાણીથી આંખ ધોઈ પછી પાંપણની કોર ઊપર સાલીડનુ તેલ લગાડવું.

આંખોના દુખ ઉપર ક્યાસ્ટીકલોશનનાં દરરોજ પાંચ

છ દિવસ સુધી ચાર પાંચ ટીપાં આંખમાં નાંખવાં તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે, અથવા તેથી ન મટે તો વાઇન આફ ઓપિયમનાં બે ત્રણ ટીંપાં ચાર પાંચ દિવસ નાંખવાં. આંખમાં બળતરા થાય તો સુગર આફ લેડને પાણીમાં પીંગળાવી તેમા લુગડું બોળી આંખ ઉપર મુકવું. ક્યાસ્ટીક હાજર ન હોય તો તેને બદલે ૨ ગ્રેન ફટકડીને એક ઔંશ પાણીમાં પીંગળાવી તેમાં-થી થોડાં ટિપાં દિવસમાં બે વાર નાંખ્યા કરવાં.

४६ पेशाब अटकवानो उपाय.

ગમે તે કારણથી પેશાબ બંધ થયો હોય તો તેને છોડવવાનો ઉપાય નીચે પ્રમાણે કરવો.

પેહેડું ઉપર ફલાનલનો શેક કરવાથી અથવા સેહેવાય તેવા પાણીમાં પાથી તે અરધો કલાક આજારીને બેસાડવાથી વખતે બહુ ફાયદો થાય છે, માટે પ્રથમ એ ઉપાય કરવો. આપણા લોકો કેસુડાના ફુલને પાણીમાં બાફીને તે પાણીથી પેઢાને ઝારે છે. એવી રીતે શેક કરવાથી પણ વખતે તફાવત પડે છે. ડાક્તરો નળી નાંખી પેશાબ છોડવે છે.

४७ देवताथी दाझेलानो उपाय.

કોઈ માણસ દેવતા, ગરમ પાણી, ઘી, તેલ, કે બીજી હરેક ગરમ વસ્તુ શરીર ઉપર પડ્યાથી દાઝે, અથવા બળે તો તેજ વેળા તે માણસને હરેક જાતનો શરકો, છાશ કે દહીં હોય તે દાઝેલી જગાપર ચોપડવું અથવા તેમાં લુગડું ભિંજવી, તે જગા ઉપર મુકયાં કરવું, અથવા લખવાની સાહી કે ખડી ચોપડવી તેથી આરામ થાય છે.

જે વેળા દાઝે તેજ વેળા ગળી કે ખડી, પાણી

માં વાટીને ચોપડવાથી ફોલ્લા ઉઠતા નથી, ને આરામ થાય છે.

દાઝેથી ફોલ્લા થઇ આવે તો એ ત્રણ ગમ, ટાંકણી અથવા સોયથી કાણાં પાડી પાણી કહાડી નાંખવું. પણ કદિ ચામડી કાઢી નાંખવી નહિ. એ પછી તુરત સાલીડનું તેલ અથવા મીઠું તેલ બળેલા ભાગ ઉપર ચોપડવું કે જેથી ફોલ્લા ઉઠશે નહિ. પછી અળશીના તેલ સાથે કે મીઠા તેલ સાથે ચુનાનું નિતરૂં પાણી ભેળી તેમાં નરમ કપડું બોળીને તે ઉપર વિંટાળી લેવું. જો તે હાજર ન હોય તો ગોળ નરમ કરીને અથવા ગુંદરનું ઘટ પાણી કરીને બળેલા ભાગ ઉપર પાથરી દેવું. અને જેમ બને તેમ જાડું પડ કરવું. એ સઘળા ઉપાયોની મતલબ એ છે કે જેમ બને તેમ બળેલા ભાગ ઉપર હવાની અસર ન થાય તેમ કરવું. કે જેથી બળેલો ભાગ સુકાઇ જાય અને પાકવાપર આવે નહિ.

४८ शरीरे मसा थया होय तेनो उपाय.

સંચોરો દેવતામાં ફુલાવી, સફેદ થાય ત્યારે બહાર કાઢી સંચોરા બરાબર કળી ચુનો લેવો. અને એ બેઉથી ત્રીજે હિસ્સે ખ્યાજ લેઈ એ સરવેને પાણીમાં ખલ કરી મસાને ચોપડે તો તે જડમાંથી જાય. બીજું નિમક તથા કુવાનું પાણી એ બેઉ મળવી ચોપડવાથી પણ મસા જાયછે.

४९ अजीर्ण.

ખાધા પછી તરત બહુ પાણી પીધાથી, અથવા બહુ ગરમ ચાહ કે કાફી પીધાથી ઘણું કરીને આ રોગનું મુળ રોપાય છે.

પીંપરમીન્ટનો અર્ક, એક કાચની શીશીમા બે ઔંશ રાખવો. મોટા માણસને ખાંડ અથવા પતાસામાં ૧૦ થી ૨૦ ટીંપાં સુધી આપવો.

સુંઠનો અર્ક એક શીશીમા એક ઔંશ લઇ ખુચ દેઈ રાખવો, તે ૧૦ થી ૨૦ ટીંપા સુધી આપવો. લસણ, સંચળ, જીરૂં, સિંધવ અને હીંગ એના ચુરણની લીંબુના રસમાં બોર બોર જેવડી ગોળીઓ કરવી. તે-માંથી એક એક ગોળી આપવી.

૫૦ कोगळीयानो उपाय.

પૃથ્વિ ઊપર સર્વથી ભયંકર અને દુષ્ટ રોગ આ છે. જેને અધોક વાયુ, કે કોલેરા કહે છે. આ રોગ વાળાને ખુબ હિંમત આપવી જોઈએ. કેટલાક એ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે હેબકથી મરી જાય છે. માટે દરેક માણસે હિંમત રાખવી જરૂરછે. આ રોગ હવામાં કાંઇ ઝેર હોય છે તેથી થાય છે. એ ચેપી, એટલે એકના ઊપરથી બીજાને થાય એવો રોગ ગણાયછે. એની નિશાની એ જે—એથી કોઇને ઝાડો થાય છે, ઉલટી થાય છે, ચકરી અને આંખે અંધારાં આવે છે, નખ કાળા થઈ જાય છે, અને કોઇ વખતે પગે ગોટલા ચઢેછે, તાણ થાયછે, આંખમાં ખાડા પડી જાયછે, કેટલીક વખતે ચેહેરો, હાથ, પગ અને આખા શરીરનો રંગ શીસાના રંગ જેવો દેખાય છે. હાથ અને બધું શરીર પાણી પાણી અને ઠંડું થઈ જાયછે. નાડી દોરડાં જેવી થઇ જાય છે. એ રોગ થતા વાંત ડાકતરની દવા કરવી. જરા પણ ઢીલ કરવી નહિ. દરેક દવાખાનામાં કોલેરાની દવા (કોલેરા મિકસચર અને કોલેરા પિલ્સ) તઇયાર હોય છે.

૫૧ बद.

માણસની જાંગના બંને કાતરાઓ ઊપર અથવા એક કાતરા ઊપર લાંબી કેળાંના જેવી ગાંઠ થાયછે તેને બદ કહેછે. આ રોગ ટાંકી અને પરમિયાનો ભાઇછે.
પ્રથમ જ્યારે બદ જોર કરે ત્યારે ઊતાવળેથી બે ત્રણ વાર જળો મુકાવવી જળો છુટ્યા પછી બેરજીના મલમની પટી મારવી. આ રોગવાળાને હરવા ફરવા દેવું નહિ, સુવારી મુકવું.

૫૨ चांदी (टांकी.)

આ રોગ ઘણું કરીને ખરાબ ચેપ લાગવાથી થાયછે. સેહેજ ચાંદી પડી હોય તેનો ઊપાય સાદી રીતે કરવો, એટલે લુનાર ક્યાસ્ટીક લગાડી તેને બાળવી. ને પછી એક નરમ લુગડું લેઇ તેને ગરમ પાણીમાં ભિજવી ઊપર લપેટી લેવું કે જેથી સોજાનો અટકાવ થાય. એ સખસને વિલાયતી મીઠાનો અથવા સોનામુખીનો જુલાબ આપવો. ચાંદી એક અઠવાડીયાથી વધારે દીવસની થઇ હોય તેને દવા દાકતરની સલાહ પ્રમાણે કરવી.

૫૩ परमियानो इलाज.

આ આજાર પણ ખરાબ સંગતનો ચેપ લાગવાથી થાય છે, એવું ઇંગ્રેજ દાકતરો માને છે. તેનો ઊપાય જલદી કરવો, નહિ તો તે શરીરની ખરાબી કરી નાંખેછે. પ્રથમ એપ્સમસાલ્ટ (વિલાયતી મીઠું) નો જુલાબ આપવો. પછી બીજે દિવસે આળશીનાં બીજ તોલો ૧॥ લઇ, ઓખરાં કરીને તેની ચાહ બનાવી તેના ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણવાર પાવી, એ રીતે બે ચાર દિવસ સુધી

લાગટ પાવી. બીજું ઇસબગોલના બીજ તથા સાકર, એ બંનેનું સરબત કરી પાવું. એ સિવાય નિચેનાં ઓસડો તથા પીચકારી આપવી.

કોપાઇબા ૧ ઔંશ, સ્પીરીટ ઇથર નૈટ્રીસી ૧ ઔંશ; એ બંનેને મેળવીને એ મધેથી પંદર ટીંપાં દિવસમાં ૪ વખત આપવાં. બીજુ સલ્ફર આવ ઝિન્ક બે ગ્રેઇન બાર તથા ગુલાબ તોલા ૨॥ એ બંનેને મેળવી, નહાની પિચકારીમાં ભરી, દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર પેશાબ કીધા પછી તે પીચકારી મારવી

પાકી ઇંટ ઘણી જુની હોય તેને ખાડી ઝીણી કરી, સવારે ટાઢા પાણી સાથે ફાકે તો પરમિયો મટે.

ચીનીકબાલાની બારીક ભુકી કરી તેમાંથી ૩૦ ગ્રેન સવારે અને તેટલુંજ સાંજે સાકરની ભુકી સાથે ફાકવું. ચાર પાંચ દિવસ પછી દર વખતે એક ડ્રામ ફાકવુ.

५४ वाळो.

એનો ઉપાય એ જે—જ્યારે વાળો માંસ ઉપર તરી આવેલો માલમ પડે ત્યારે તેની મધ્યની અથવા હરેક જગો ધારી તેને નસ્તરે ચીરાવી, તેમાંથી વાળો ખેંચી કાઢવો. કદાપિ નિકળતાં ઘણું જોર પડે તો તે જગાની આસપાસ ઘી ચોપડીને ખુબ મસળતાં જવું, ને વાળાને ધીમે ધીમે ખેંચતાં જવું, એટલે આખો ને આખો નિકળી આવશે, ને દરદ મટી જશે. પછી પેલા ઘા ઉપર સિંદુર દાબવું કે, ઘા રૂઝી જાય. જે હમેશાં હિંગ ખાય છે તેને વાળાનું દરદ થતું નથી.

५५ जखम (घा.)

માણસના શરીર ઉપર હરેક જગાએ કાંઇપણ હથિ-

ચારથી ઊંડો જખમ થયો હોય, ને લોહી નિકળતું હોય તો તુરત ઊપર લુગડાંની ગાદી બનાવી, પાણીમાં બોળી તે ઊપર મુકી ઊપર પાટા બાંધી દબાણ કરવું. ને તે ઉપર ઠંડુ પાણી રેડ્યા કરવું. ખાણું હલકું આપવું, હરેક જખમ ઊપર દવા મુકવા કરતાં ભિંનું લુગડું બાંધી તેને પાણીથી ભિંજેલું ને ભિંજેલું રાખવું કે તેથી જખમ રૂઝી જાય છે. વળી પાણી મુકવાથી સોજાનો અટકાવ થાયછે. તેમ છતાં સોજો આવે તો થોડી જળો મુકવી અને ઠંડા પાણીની પટી મુકવી, ને સોજો નરમ રાખવો. પછી મીણ તેલના મલમની પટી મારી જખમ ઊપર રૂઝ લાવવી.

૫૬ ચુંકનો ઉપાય.

હીરાહીંગ ટાંક ૧, સુંઠ ટાંક ૪. ખોડી અજમોદ ટાંક ૨. અને સંચળ ટાંક ૨. એ સર્વે જણસોને ખાંડી ફાકી કરવી. તે વાશી પાણી સાથે ફકાવવી.

૨ સંચળ, સુંઠ, મરી, હીંગ અને અજમો એ રીતે સર્વે જણશો સરખે ભાગે લેઇ ખાંડી ગોળમાં ગોળી કરી ખાય તો એથી પણ ચુંક મટે છે.

૫૭ સારું ચાંદુ.

ફોલ્લો થયા પછી અથવા વાગવાથી જખમ પડેછે અને ચામડીનો કોઈ ભાગ પાકીને તેમાંથી પરૂ નિકળ્યા કરેછે, તેને સાધારણ રીતે ચાંદુ કહેવામાં આવે છે.

તનદુરસ્ત હાલતમાં થએલા ચાંદા ઉપર ઠંડા પાણીમાં લુગડું બોળીને દીવસમાં ત્રણ ચાર વાર મેલી તે ઉપર પાટા બાંધો રાખવાથી અથવા સફેદ મલમની પટી મારવાથી તે રૂઝી જાય છે.

૫૮ નબળું ચાંદુ.

એ ઉપર મોરથુથુ ગ્રેન બેને એક ઔંશ પાણી માં પીંગળાવી તે પાણી ચાંદા ઉપર દિવશમાં બે વાર મુકવું અથવા દરરોજ અળગે હાથે મોરથુથુ લગાવી સફેદ મલમની પટી મારી પાટો બાંધી રાખવો. એથી ઉપશેલું માંસ ઝરી જાય નહિ, અને ચાંદાનો દેખાવ સુધરે નહિ તો તેના ઉપર દરરોજ કુયાસ્ટીક (રૂપા અ થવા ચાંદીના ખારની સળી, એ સુરાખારનો તેજાબ અ ને ચાંદીની મેળવણીથી બને છે) લગાડી સફેદ મલમ ની પટી મારવી.

૫૯ દાંતનું મંજન.

મસ્તકી તોલા ૨. માચરસ તોલો ૧. હીરાદખણુ તોલો ૧. દાડમનાં સુકાં ફુલ તોલા ૨. કીમજી હરડે તોલા ૨, સુકાં આંબળાં તોલા ૨. અને કાથો તોલા ૨, એ રીતે ખાંડી બારીક કરી કપડે ચાળી તેથી દાંત ઘસવા, એથી પારા તનદુરસ્તને લાલ થાયછે. દાંતમાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે. અને દાંત હાલતા હોય છે તે મજબુત થાય છે.

૬૦ ચસકા.

સેહેજ ચસકા કોઈ ભાગ ઉપર મારી આવે તો તે ઉપર બ્રાંડી, કોલોનવાટર, પેનકીલર, કપૂરનું તેલ, અ ને ટરપીટન તેલ, એમાંનું જે હાજર હોય તે લગાડી ગરમ નળીયાથી, ગરમ રેતીથી કે ગરમ નીમકથી શેક કરવો. ચસકાવાળા ભાગપર રાઈ મારવાથી પણ ચસકા મટેછે.

ચસકા અથવા સંધિવા એ કાંઇ જુદાં દરદ નથી પણ એમાં ફેર એટલોજ કે જુનો સંધિવા મોટા સાંધામાં થાય છે, અને ચસકા માંસમાં અથવા માંસના બાંધણોમાં થાય છે.

६१ कबजीअत.

આખો દીવશ બેશીને આળસમાં કાઢવાથી અથવા અંધી યાર ઓરડામાં સુવાથી આ રોગથાયછે. એનો ઉપાય એકે થોડું એરંડીયું થોડા ગરમ પાણીમાં નાંખીને પીવું. આ રોગવાળાએ સુતી વેળા અને સવારે ઉઠતાં વાંતજ એક પવાલું ઠંડુ પાણી પીવું. દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું. એથી મટે છે.

६२ मुर्छा(बेहोशीनो)उपाय.

બેશુધ માણસને તુરત સુવારી દેવો. પછી તેના ઉપર ખુલ્લી હવા આવવા દેવી. તેના ચેહેરા ઉપર પંખાથી પવન નાંખવો. ચેહેરો, છાતી અને શરીર ઉપર ઠંડુ પાણી જરા જોરથી છાંટવું અને ફરીથી પંખો કરવો. કોલોનવાટર, લવેંડર ઇત્યાદિ ખુશબો પણ છાંટવી. તરત પીંછ બાળીને તેનો ધુમાડો નાક આગળ આપવો અથવા કાંદા ભાગીને સુંધાડવો. સઉથી સરસ સ્મેલીંગસાલ્ટ (હુંશીઆરી લાવવાની) શીશી સુંધાડવી. એથી તરત હુંશીયારી આવે છે. જો દવા પી શકે તો એક ચમચો અથવા ચમચી બ્રાંડી પાવો. અને દર પાંચ મિનિટે આપતાં જવું.

६३ खीलनो उपाय.

એ ઉપર ઝાડો સાફ લાવવો. સોજો ટંકણખાર

અથવા નવસાર તોલો ો॥ લેઈ તેને ત્રણ તોલા સોજા ગુલાબજળમાં પીગળાવી તેમાંથી દિવસમાં બેવાર ચેહેરા ઉપર હાથથી લગાવવું.

६४ चोट (कचरावुं)नो उपाय.

ઊંચાણથી પડવાથી અગર કાંઈ વાગવાથી ઢીમણું થઈ આવે છે. એનો રંગ પ્રથમ જાંબુડા રંગનો અને પછી ફેરવાઈ લીલો અથવા કાળો થાયછે. એ ઉપર ઠંડા પાણીમાં લુગડું બોળી બાંધવું અને તેને ભીંજેલું રાખવું કે જેથી ઢીમણું બેશી જશે. અને દરદ નરમ પડશે. આપણા લોકો આંબાહળધર ઘશીને ચોઠના ઉપર ચોપડે છે તેથી પણ ફાયદો થાય છે.

६५ धनुशवा.

ઘણી ઠંડીને ભીનાશવાળી જગા ઉપર સુવાથી આ રોગ થાય છે. શરીરના કોઈ ભાગને જખમ લાગ્યા પછી કેટલીક વખત આ રોગ થાય છે. અને બીજાં કારણો કરતાં એ કારણથી ધનુશવા વધારે થાયછે.

જખમને ગરમ પાણીથી રોજ સાફ કરવો. તેમાં કાળો સડી ગએલો ભાગ હોય ને તેમાંથી ખરાબ વાસ નિકળે તો ટરપેનટાઇનમાં રેસાનો કડકો જખમ ઉપર આવી રેહે તેવડો બોળીને મૂકવો. અગર અળશીનું પોલટીસ દિવસમાં ચાર વાર બાંધવું. પણ જખમ લાલ હોય તો તેને દરરોજ સાફ કરી સફેદ મલમની પટી મારવી. ઘણી વખતે નજીવા જખમો ઉપર લેપ મારીને તથા તરેહવાર દવાઓ લગાડીને આપણા લોકો તેને વધારે ખરાબ કરે છે. અને તેથી તેમાં આવેલી જ્ઞાન તંતુમાં બિગાડ થઈ આ તાણની બીમારી ઉઠે છે.

૬૬ સાપના ઝેરનો ઉપાય.

સાપ ઘણી જાતના હોય છે, તેમાં કેટલાએક તો એવા ઝેરી હોય છે કે માણસને ડસે કે સવા ઘડીમાં ઝેર ફરી વળે અને તુરત મૃત્યુ થાય. માટે તેનો તથા બીજા હરેક ઝેરી જાનવરના ડંખનો નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવો:—જે વેળા ડસે તેજ વેળા તેની બે ત્રણ આંગળ ઉપરથી દોરી અથવા પાટી કે પાટાઓ ખુબ તાણીને બાંધવું, કે માંસમાં પેશી જાય, ને ઝેર ચઢી શકે નહિ અથવા બળતું લાકડું કે અંગારો લેઇને ડંશેલી જગોને સારી પેઠે બાળી નાખવી, કે તે જગાનું માંસ કાપી કાઢવું. અને તે જગાનું લોહી વેહેતું કરવું કે તેથી ઝેર નીકળી જશે અથવા નાઇટ્રીક આસીડ હાજર હોય તો તેમાં શળી બોળી જખમ ઉપર થોડાં ટીપાં નાંખવાં જેથી ઝેર બળી જાય. અને પછી કડણ જુલાબ આંપવો. લસણને છુંદી તે ગાયના ઘીમાં મેળવી ડંખ ઉપર બાંધવું.

ભાગ ૪ થો.

પરચુરણ ટુચકા, મલમ અને દવાઓની બનાવટ.

૬૭ સાદો મલમ બનાવવાની રીત.

સફેદ મીણ શેર ૦ા લેઇ તેને પુણો શેર મીઠા તેલ અથવા બદામના તેલમાં નાંખી એ મીણ તેલવાળું વાસણ ખળખળતા ગરમ પાણીમાં મૂકી, પાણીની ગરમીથી મીણને પીગળાવવું. પછી તેને ઠરવા દઇ એક વાસણમાં

ભરી મુકવું એની પટી, ગડગુમડ, જખમ, ચાંદી, સડો તથા ફોલ્લા ઉપર માર્યાથી તે રૂઝી મટી જાય છે.

૬૮ बीजी जातनो मलम.

પીળી બેરંજી જેને રાજન કહે છે તે ૧ શેર, તથા પીળું કાચું મીણ ૧ શેર, અને તેલ ૧ શેર લેવું. પ્રથમ મીણ તથા બેરંજીને એક વાસણમાં નાંખી ધીમા દેવતાના અંગારા ઉપર મુકી હલાવ્યા કરવું. જ્યારે એક બીજા સાથે મળી એક રસ થઈ જાય ત્યારે પેલું તેલ તે ઉપર રેડીને હલાવી તુરત તેને લુગડાથી ગાળી લેઈને એક વાસણમાં ભરી મુકવું. કદાપિ મલમ કઠણ કરવો હોય તો તેલ થોડું નાંખવું. પાકું કે બદ થવા માંડે કે એ મલમની પટી બનાવી તે ઉપર મારે તો તે આજારને પીંગળાવી બેસારી દે છે.

૬૯ त्रीजी जातनो मलम बनाववानी रीत.

સિંદુર તોલા ૩, ગેરૂ તોલો ૧, મુરદાસીંગ તોલો ૧, મોરથુથુ તોલો ાા અને મીણ તોલો ૧ લેવું. પ્રથમ તલનું તેલ લેઈ તેમાં મીણ નાંખી ગરમ કરી પાતળું થાય, એટલે સિંદુર નાંખવો, અને ધીમા તાપથી ઉભરો આવવા દેવો. તે તર આવી ચિકણું થાય એટલે બાકીનાં ઓસડો તેમાં નાંખી એક વાસણમાં ભરી રારાખવું. પછી તેની પટી મારી હોય તો ગમે તેવું ગડગુમડ, બદ, પાકું અને જખમ હોય તે મટે.

૭૦ पोलटीस करवानी रीत.

જ્યારે વૈદો પોલટીસ બાંધવાનું ફરમાવે છે ત્યારે કેટલાક લોકો, પોલટીસ કેમ કરવું એ વિષે વૈદને પૂછે છે. માટે આ ઠેકાણે તે કરવાની રીત લખી છે.

પોલટીસ બાંધવાની મુળ મતલબ સુજેલા ભાગને ગરમી આપવા, પકવવા અને ચામડી નરમ રાખવા તથા દરદને બેસાડી દેવાની છે અને તે દર બબે ત્રણ ત્રણ કલાકે બદલી ફરી બનાવી બાંધવી. તે એવડી મોટી કરી બાંધવી કે સોજો આવેલા ભાગની આસપાસની થોડી સારી જગા પણ ઢંકાય. જેવો ફોલ્લો પાક્યો અને ફુટ્યો કે, પાકેલા મોઢાથી સેજ મોટી પોલટીસ લગાડવી.

૧ ઘઊંના અથવા ચણાના આટાનું પોલટીસ—આટો થોડા પાણી સાથે મેળવીને ગરમ કરવો અને કઠણ થવા આવે ત્યારે ઉતારીને લુગડા ઉપર ચોપડી તેપર ઝીણા લુગડાનું પડ કરી પછી જ્યાં લગાડવાનું હોય ત્યાં લગાડવું. આટાનું પાણીમાં પોલટીસ બનાવવાને બદલે દુધમાં બનાવ્યું હોય તો વધારે ફાયદા કારક છે. તે એ રીત કે, આટાને થોડા દુધ સાથે સારી પેઠે ગરમ કરવો, અને તે માહેનું દુધ આટા સાથે મળીને માવા જેવું થાય કે તે પોલટીસ કામમાં લેવું. દુધમાં બનાવેલું પોલટીસ જલદી સુકાઇ જતું નથી. અને તે ચામડીને તડતડવા દેતું નથી.

કાંદાનું પોલટીસ—કાંદાનો ગર બાફીને જરા ઘુંટીને તેનું પોલટીસ મારવું, તે ગડગુમડને ઘણી ઝડપથી પકવે છે.

અળશીનું પોલટીસ—૪ ઔંશ અળશીનો દળેલો આટો લેઇ તેને ૧૦ ઔંશ ખળખળતા પાણી સાથે થોડીવાર ગરમ કરવો, એટલે પોલટીસ તૈયાર થશે. આ પોલટીસને નરમ રાખવા સારૂ તેમાં સાલીડનું તેલ નાંખવામા આવે છે.

૭૧ शेक करवानी रीत.

દરદને નરમ પાડવા, સળવળાટ (ખરજ) અને

ખેંચાવો ઓછો કરવા, આંકડાને બેસાડવા, અને ઠં-
ડા અંગને ગરમ કરવા સારૂ પાણીમાં કપડું બોળીને
અથવા કેટલીક વસ્તુઓને ગરમ કરી તેથી શરીરના ભા-
ગોને ગરમી આપવામાં આવે છે, તેને આપણે શેક
કહીએ છીએ. શેક પાથી તે અરધો કલાક અથવા ધા-
રેલી મતલબ પાર પડે ત્યાં સુધી જારી રાખવો. શેકના
ભાગને ઠંડો પવન લાગવા દેવો નહિ, ને શેક કરી ર-
હ્યા પછી તેને ગરમ લુગડાથી ઢાંકી રાખવો.

ફલાનલનો શેક—એક ફલાનલના કડકાને તપેલી
ભરી ખળખળતા પાણીમાં બોળીને તેને ચીપીઆથી
કાઢી એક જાડા કપડામાં લપેટી પાણી નીચોવી કાઢવું.
પછી પેલા ફલાનલના કડકાને પોહોળો કરી જે જગા
ઉપર શેક કરવો હોય તે જગાને એથી ઢાંકી નાંખવી.
અને તેના ઉપર "આઇલક્લાથ" અથવા તે ન મળે તો
સુકો ફલાનલનો કડકો ઢાંકવો, કે કપડું જલદીથી ઠંડું
પડે નહિ. એ રીતે શેક થાય તેવામાં બીજો ફલાનલનો
કડકો ગરમ પાણીમાં નાંખી તપેલી ઢાંકી રાખવી. અને
શેકવાળો કડકો ઠંડો પડે કે પાણીમાંનો ગરમ કડકો
કાઢી તેને નીચોવીને તે મુકવો અને એ રીતે વારાફર-
તી કડકા ગરમ કરીને શેક જારી રાખવો.

રેતી, થુલું, નળિયું, ઇંટ અને નીમકનો શેક કરવા
સારૂં એમાંની જે જે વસ્તુનો શેક કરવો હોય તેને લોઢી
ઉપર ગરમ કરવી પછી તેને જાડા લુગડામાં લપેટી તેનો
શેક કરવો. ગરમ ભિભૂટ (રાખ)નો શેક પણ જાડા લુ-
ગડામાં લેઈ કરવો.

७२ राइनी पटी (प्लास्टर).

રાઇનું પ્લાસ્ટર કરવાની સર્વથી સરસ રીત એ છે
કે દળેલી રાઈને ઠંડા પાણીમાં સારીપેઠે મળવીને નરમ

કરવી. પછી તે છરીથી કાગળના અથવા જાડા લુગડાના કડકા ઊપર લગાડી તેની પટી બનાવવી. અને તેના ઉપર ઝીણું લુગડું મેલીને એ પડ ચામડીને લાગે એ રીતે પટી મુકવી. રાઇ દશથી તે વીશ મિનિટ સુધી રાખવી, જેથી ચામડી લાલ થશે. અને તેમાં આગ બળી દરદ નરમ પડશે ગાઇની પટી કાઢી લીધા પછી જરા ગરમ પાણીમાં લુગડું બોળીને લાલ થએલી જગાને ધોવી.

७३ गंदकीनो सेहेलो अटकाव.

આજારીના ઓરડામાં અગર કોઇ પણ ઓરડામાં ઘણી બદબો આવતી હોય ત્યાં, ખુશબોદાર ચીજોને બદલે બે ત્રણ મોટા કાંદા કાપીને તેઓને એક દોરીમાં પરોવીને ઓરડામાં ટાંગી મુકવા, તેથી તેઓ સઘળી ખરાબ હવા ચુશી લેશે, દર છ કલાકે તેઓને બદલવા.

७४ आरारूटनी कांजी बनाववानी रीत.

૧ ચમચો આરારૂટ લેવો અને તેને ૨ ચમચા થંડા પાણીમાં સારી પેઠે દોહોવી મેળવવો. પછી તેમાં ઉકાળેલું ગરમ પાણી રેડવું, અને જ્યાં સુધી તે પાણીનો રંગ સફેદાઇ ઉપરથી બદલાઇને કાચના જેવો નીતરેલો થાયત્યાંસુધી તેને દોહોવ્યા કરવુંત્યારપછીમરજીપ્રમાણેદુધઅથવાપાણીને તે માંરેડી મીઠાશ નાખવો. એટલે તે આરારૂટ બાળકોનેપીવા લાયક થશે. જો એ કાંજીમાં પાણીને બદલે દુધજ નાખ્યું હોય તો, તે વધારે પોષણ કરક ગણાય છે. આજારી માણસને માટે પણ ઉપરનીજ રીતે કાંજી કરી તેમાં તજ તથા જાયફળ ઘસીને મેળવવું, જેથી તે સ્વાદદાર થાય છે. અને તેમ થયાથી દરદી માણસને પીવા ગમે છે. આથી જણાશે કે જેમ આપણા કેટલાક લોકો આરારૂટને ચુલા ઉપરજ ઉકાળ્યા કરે છે. તે રીત નકામી છે

૭૫ तनदुरस्ती वधारनार सोनामुखीनी गोळियो.

મેઢીઆવળ તોલા ૫, સુંઠ તોલા ૨, લાલ સંચળ તોલા ૨, એળચી તોલો ૦।।, લવિંગ તોલો, ૦।।. આ સઘળાંને ખાડી કપડે વતી ચાળી લીંબુના રસમાં ઘુંટી ચણી બોર જેવડી ગોળી બાંધવી. એનો ખોરાક ૨, ગોળી ખાણું ખાધા પછી મોહોમાં રાખી ચુસવી. એના ગુણ ખાણું જલદીથી હજમ કરે, ભુખ સારી લગાડે ઝાડો સાફ લાવે, અજીરણને તોડે. પેટના વાયુનો નાશ કરે તથા મોહોમાં લેહેજત આપે.

૭૬ पंचसम चुर्ण. शुळादिकोपर.

સુંઠ, હરડે, પિંપર, નિસોતર, સંચળ, એ પાંચ ઓસડો સરખે ભાગે લેઈ તેનું ચુર્ણ કરવું તેને પંચસમ ચુર્ણ કહે છે. તેથી ચાગુંકરીને શૂળ, પેટ ફુગવાનો, અગ્નિમાંદ્ય, મૂળ વ્યાધ, આમવાયુ, એટલા રોગ દુરથાય.

दोहरो.

देशी वैदनी बाबतो, पूर्ण थई आ ठाम;
समरो श्रीजगदीशने, सफळ थवा सहु काम. १

